Maggio 2011_€ 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

9 771121 150004 10005

www.lacucinaitaliana.it

Direttore responsabile
Paolo Cavaglione

Vicedirettore
Paolo Paci ppaci@quadratum.it

Redazione
Emma Costa *(caposervizio)* ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia vdallacia@quadratum.it
Laura Forti lforti@quadratum.it
Angela Odone aodone@quadratum.it
Cristina Poretti cporetti@quadratum.it

Ufficio grafico
Rita Orlandi *(responsabile)* rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta sdimolfetta@quadratum.it

Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti - Davide Novati - Davide Oldani
Walter Pedrazzi - Alessandro Procopio - Raffaele Rignanese
Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi

Segreteria di redazione
cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele cgabriele@quadratum.it
Michela Vergani mvergani@quadratum.it
Elena Villa *(photo editor)* evilla@quadratum.it

Progetto grafico
Rita Orlandi e Sara Di Molfetta

Styling
Beatrice Prada

Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Beppe Ceccato,
Cristina Chiodi, Francesco Sangalli, Elisabetta Turillazzi

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Elisabetta Bodini, Murielle Bortolotto,
Luigi Caricato, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani,
Nicola Giglio, Manuela La Ferla, Luca Malavasi, Claudia Schiera,
Carlo Spinelli, Stefano Tettamanti, Cristina Turati,
Giuseppe Vaccarini, Michele Weiss

Per le foto
Paolo Bramati, Maria Vittoria Cervigni, Oliviero Crippa, Sonia Fedrizzi,
Andrea Forlani, Riccardo Lettieri, Gaia Marturano, Olycom,
Nathalie Oundjian, Photolibrary, Beatrice Prada, Isabella Reverdini,
Ludovica Sagramoso Sacchetti, Giorgio Salvatori,
Sime, Sintesi, Tips Images, Webphoto

Direzione editoriale
Paolo Cavaglione

Consulenza editoriale
Paola Ricas

Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

S.DI MOLFETTA/R.ORLANDI

Per informazioni e consigli dalla redazione:
cucina@quadratum.it / tel. 02706421

IN CUCINA QUESTO MESE **Nella foto grande Paolo Paci e Riccardo Lettieri; nelle altre foto Joëlle Néderlants e Angela Odone, Ludovica Sagramoso Sacchetti e il nostro fotolitista Renato Bencetti, lo chef Walter Pedrazzi e Laura Forti.**

Guide e menu

Attualità

Nella nostra cucina

110

48

Arredamento e design

Approfondimenti

Rubriche

LA CUCINA ITALIANA

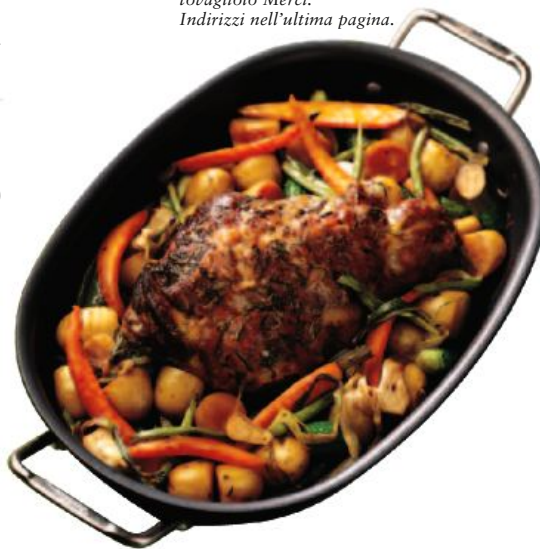
N. 5 - Maggio 2011
Rivista mensile - Anno 82°

DIREZIONE E REDAZIONE
Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 02706421

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
(ricetta a pag. 30)

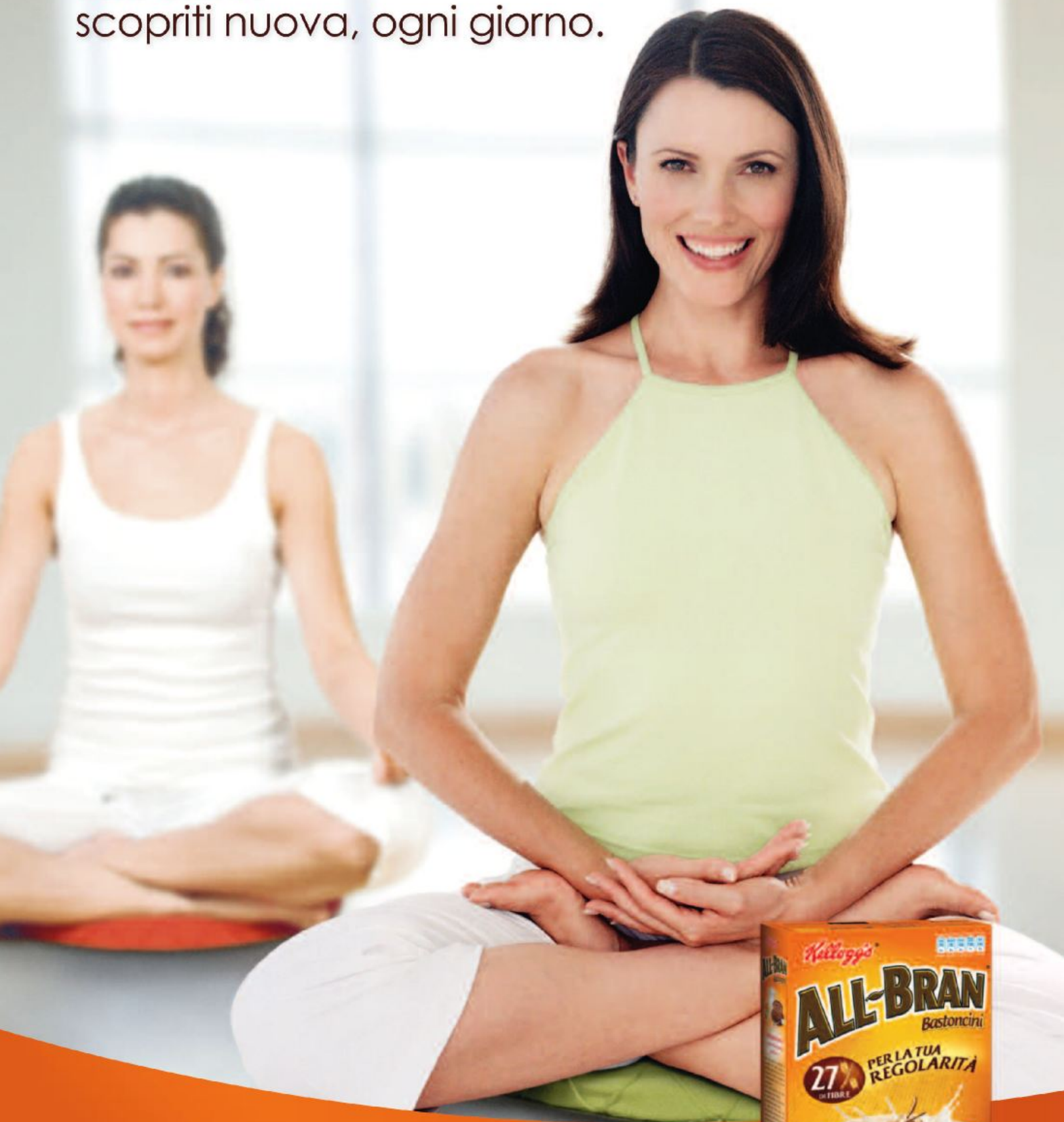
Piatto Laboratorio Pesaro, bicchiere Bormioli Rocco, tovagliolo Merci. Indirizzi nell'ultima pagina.

127

131

111

38

50

55

70

126

72 ricette e le istruzioni per l'uso

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato dai nostri chef nella cucina in redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato dal direttore, dallo chef e dai redattori

Legenda

IMPEGNO

- ● facile
- ●● media difficoltà
- ●●● per esperti

RICETTE REGIONALI

Con questo simbolo sono indicate le ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

I consigli del **sommelier**

GLI ABBINAMENTI VINI/ACQUE/RICETTE sono di Giuseppe Vaccarini. Già nel 1978 Miglior Sommelier del Mondo, è presidente dell'Associazione della Sommellerie Professionale Italiana, dopo essere stato il presidente dell'Association de la Sommellerie Internationale.

RIGUARDO AGLI ABBINAMENTI ACQUE MINERALI/RICETTE, ricordiamo che quelle minimamente mineralizzate, di gusto leggero, hanno residuo fisso (sali totali presenti) fino a 50 mg per litro; le oligominerali, di gusto delicato, da 51 a 500 mg per litro; le mineralizzate, di gusto pieno, da 501 a 1500 mg per litro.

Con le nostre ricette

7menu per maggio

Per far contento chi non ama carne e pesce o per finire la cena con uno squisito dolce all'antica. Per stupire con saporiti contrasti di gusto o per accompagnare un brindisi. E per far bella figura senza fatica

Tutto di mare

Tartare di pescatrice con salsa di carote_*pag. 48*
+
Calamari farciti con patate e olive_*pag. 58*
+
Tortine di carote_*pag. 75*

Aperitivo con piccolo buffet

Fagottini infornati alle tre ricotte_*pag. 51*
+
Polpette di maiale_*pag. 70*
+
Spiedini di cipolline_*pag. 62*
+
Biscottini con ganache al cioccolato bianco_*pag. 72*

Piaceri dolci e agri

Risotto alle fave e limone caramellato_*pag. 30*
+
Fusi di pollo alle erbe e verdure agrodolci_*pag. 111*
+
Budino al caramello su mattonella di savoiardi_*pag. 72*

Facilissimo con gusto

Bucatini, radicchi e pecorino_*pag. 42*
+
Insalata di lesso con asparagi e salsa verde_*pag. 71*
+
Crumble di fragole e mela_*pag. 38*

Un pranzo speciale

Cestini agli spinaci ripieni di tagliolini_*pag. 56*
+
Bocconi di pescatrice caramellati al rabarbaro_*pag. 61*
+
Vol-au-vent ripieni di mele e gelato_*pag. 74*

Cenando tra amici

Lasagnette di carasau con ricotta ovina e verdure_*pag. 55*
+
Rotolo di tacchino_*pag. 71*
+
Charlotte di mele_*pag. 75*

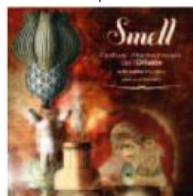
Per ospiti vegetariani

Crema di piselli e cipollotti_*pag. 38*
+
Insalata con spinaci novelli e uova sauté_*pag. 127*
+
Ciambella con fragole e pistacchi_*pag. 72*

24/29 maggio

A naso...

A Bologna il Festival Internazionale dell'Olfatto esplora la cultura olfattiva e l'arte del profumo: tra gli appuntamenti, il 24 maggio si parla del profumo del pane, tra i più antichi e ancestrali; il 29 maggio, due appuntamenti spiegano l'origine delle spezie, come miscelarle, come sono utilizzate in profumeria.

www.smellfestival.it

27/30 maggio

Custodi del mare

Torna a Genova l'appuntamento Slow Food dedicato al mondo del pesce che, quest'anno, è incentrato su una figura fondamentale, quella del pescatore: in un momento di impoverimento dei mari e di globalizzazione, si cerca di rivalutare i pescatori come custodi del mare e l'antica sapienza di cui sono depositari. Con i consueti Laboratori, Mercati, Presìdi.

www.slowfish.it

7/8 maggio

In Franciacorta

Un weekend tra i filari

Cantine storiche dalle architetture spettacolari, abbazie e santuari, dimore antiche e palazzi, ma soprattutto angoli di natura intatti e perfette geometrie di filari: tutto questo si ammira percorrendo i sei itinerari predisposti per "Franciacortando", manifestazione pensata per scoprire il regno delle bollicine a piedi, lungo la Strada del vino Franciacorta. I primi cinque sono "anelli" da percorrere in mezza giornata; il sesto, invece, si percorre in più giorni e parte da Brescia per arrivare sul lago d'Iseo. Tutti gli itinerari prevedono soste golose presso trattorie, ristoranti, osterie e B&B. Previste anche visite guidate a cantine e laboratori, con possibilità di acquistare prodotti del territorio: per scoprire l'anima più nascosta (e golosa) di questa zona della Lombardia.

Associazione Strada del vino Franciacorta, tel. 0307760870, www.stradadelfranciacorta.it

Appuntamenti

7-15 MAGGIO
Milano Food Week, gastronomia a 360°

Per nove giorni il capoluogo lombardo si trasforma in un grande "fuori salone" dedicato al cibo in tutte le sue espressioni, dal biologico al design: degustazioni, aperitivi in quota (in cima alla torre Branca), appuntamenti, mercati, mostre, percorsi e menu speciali in piazza, al parco Sempione e in varie location della città.

www.milanofoodweek.com

22-24 MAGGIO
Vitignoitalia a Napoli

È l'appuntamento enologico più importante del Sud: il grande wine show, quest'anno ampliato, è ospitato a Castel dell'Ovo.

www.vitignoitalia.it

25-29 MAGGIO
Firenze Gelato Festival

Perché a Firenze il festival dell'alimento più amato dagli italiani? Perché qui, nel XVI secolo, lo scultore Bernardo Buontalenti sviluppò la "crema fiorentina" che oggi porta il suo nome. Più di 30 gelatai da tutta Italia saranno impegnati a celebrare creme e sorbetti artigianali.

www.firenzegelatofestival.it

La dolcezza color fucsia

È il tratto distintivo del maestro pasticciere Roberto Rinaldini: il fucsia si trova nei macaron, nelle scatole dei suoi dolcetti, nei gelati e, ora, nelle vetrate, alle pareti e nell'arredamento del suo locale di Rimini, rinnovato a dieci anni dall'apertura: 150 metri quadrati di pasticceria-bar, dove ammirare, acquistare, degustare le creazioni dolci (e non solo) che escono dal laboratorio.

Pasticceria Rinaldini, via Coletti 131, Rivabella di Rimini, tel. 054127146, www.rinaldinipastry.com

G.SALVATORI

M.CERVIGNI/O.CRIPPA

Una sfida in Brianza

Microcosmo slow

Scegliete un buon bianco fresco prodotto sui colli del parco di Montevecchia, tra Monza e Lecco; accompagnatelo con una fettina di pancetta cotta, poggiata su pane di castagne: la prima proveniente da Oggiono, Lecco, il secondo da Monza. Oppure assaggiate un verace Taleggio della Val Vigezzo... Sarete conquistati, anche senza saperlo, dalle leggi che guidano i fondatori di "LaTaste" nella scelta dei prodotti da offrire ai clienti (al banco, al bistrot, nello shop): sempre massima qualità; se possibile, produzioni locali; meglio se di aziende ecosostenibili; preferibilmente con prezzi "controllati". Una sfida, quella dei cinque giovani fondatori, neolaureati all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, che hanno scelto di aprire il loro locale non in una delle grandi città lombarde, ma a Seregno. Un significativo "decentramento" goloso.

LaTaste, via Umberto I 59, Seregno (MB), tel. 0362226629, www.lataste.it

La versatilità della bufala

Un'azienda artigiana nata nell'Agro Aversano all'insegna del latte di bufala. Il "Mini Caseificio Costanzo" produce non solo una memorabile mozzarella (dai bocconcini di 50 g fino alla treccia di 3 kg), ma anche fior di latte, ricotta, cacetti, cacio di fossa e specialità gastronomiche dolci e salate, a base di formaggi e mozzarella di bufala. Tre i punti vendita in Campania (Lusciano, sede del caseificio, poi Aversa e Napoli) e uno, arredato con interni di design, a Grottaferrata, nei Castelli Romani. Sono aperti tutti i giorni, festivi compresi, e offrono anche vino e olio della casa. I prodotti si possono ordinare sul web.

A.FORLANI

Mini Caseificio Costanzo, via Marconi 57, Lusciano (Ce), tel. 0818142341, www.mozzarellacostanzo.com

"Local sushi" a Torino

Per la prima volta un negozio di sushi apre in una stazione ferroviaria: accade a Torino, dove Sosushi™ ha inaugurato il suo nuovo punto vendita, dando così la possibilità ai viaggiatori in transito nella stazione piemontese di gustare sushi e sashimi tradizionali. Ma non solo: il sushi creativo di Sosushi™ offre anche un'interessante contaminazione delle tradizioni giapponesi con quelle piemontesi.

Sosushi™, Torino Porta Nuova, www.sosushi.it

Bambù per le posate antigraffio

Cucchiai, mestoli, schiumarole, pale per torta, coltelli, posate per insalata... ecologici, naturali, originali, leggeri, facili da lavare e ideali da utilizzare anche con le padelle antiaderenti perché non graffiano. Sono realizzati con un'essenza robusta, elegante e sostenibile: il bambù, pianta che cresce velocemente e garantisce un'elevata resa. **C.P.**

Ipac, prezzo a partire da € 5, www.ipacitaly.it

I colori del freddo

Si chiama "Vintage" la nuova collezione di frigoriferi Franke che unisce colore, design e funzionalità. Assicurano massima efficienza energetica (classe A++) e consumi ridotti del 40%, oltre a garantire la perfetta conservazione dei cibi grazie al raffreddamento ventilato. Disponibili nei colori bordeaux, panna e silver. C.P.

Franke, € 1974, www.franke.it

Melamina trapuntata

Sambonet ha lanciato una collezione di piatti, sottopiatti e coppette che, con molta femminilità, sembra aver rubato il nome a un profumo: "Malìa n° 09". La collezione, prodotta sia in acciaio che in melamina colorata, continua con accenti fashion anche nella particolare lavorazione a losanghe, che vuole evocare gli effetti trapuntati dei tessuti. **M.W.**

Sambonet, da € 19,90 cad., www.sambonet.it

Padelle multifunzione

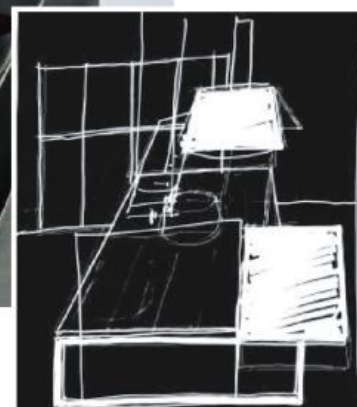
Dal fuoco alla tavola

La collezione "ABCT" (Antiaderente, Bianco, Cucina, Tavola) è composta da una serie di contenitori che, secondo la profondità e il diametro, svolgono i ruoli di casseruole, padelle o tegami, tutti dotati di coperchi di legno che all'occorrenza si trasformano in sottopentole. In più, una volta staccati i manici a pinza, i recipienti della collezione "ABCT" si trasformano in ciotole, coppe, insalatiere, dalla linea funzionale adatta anche a essere messa in tavola. Il corpo è in alluminio con rivestimento esterno in smalto ceramico e interno ceramico nanotecnologico: compatto, liscio e non poroso, molto resistente nel tempo. Le forme dei contenitori sono semplici e armoniche e il loro carattere minimalista si accorda felicemente con qualsiasi tipo di servizio di cucina. **C.P.**

KnIndustrie, da € 28 (il manico a pinza costa € 25), www.knindustrie.it

di Michele Weiss

Una nuova isola EL_System

Se i fornelli diventano luogo d'incontro

L'acciaio si combina con il legno, in un design di grande contemporaneità sottolineato da un segno particolare e quasi ludico: la lamiera colorata. EL_System è una nuova idea di cucina ultracomponibile che consente una grande varietà di soluzioni, progettata da Ludovica + Roberto Palomba per Elmar. "Ci siamo fatti guidare dai concetti di qualità, efficienza e flessibilità", spiegano i designer. "Perché la società contemporanea considera la cucina come luogo d'incontro, esperienze ed emozioni". L'isola fotografata qui è pensata soprattutto per chi utilizza i piani di lavoro direttamente accanto ai fuochi; è in acciaio, dotata di un fiammeggiante portacoltelli in lamiera e di un piano di lavoro (in fondo) in resistente legno di iroko. È anche fornita di uno stabile tagliere a scomparsa (visibile in bianco, a destra nel bozzetto). Ma molti altri sono gli elementi di cui EL_System può arricchirsi: da Easy Table, tavolo estraibile che si allunga fino a 161 cm senza appoggi, ai top dei fornelli in Nikron (resina acrilica e minerale di roccia), alla colonna elettrificata studiata per i piccoli elettrodomestici, ai colori laccati lucidi, alle ante push-pull che si aprono con un semplice tocco.

Produzione: Elmar, www.elmarcucine.com

Ludovica + Roberto Palomba

Ludovica + Roberto Palomba è la firma dello studio Palomba Serafini Associati, fondato nel 1994 a Verona da Roberto Palomba e Ludovica Serafini. Architetti e designer, curano l'art direction per Elmar, Kos e Zucchetti, oltre a seguire altre attività legate alla progettazione per interni e industrial design.

Ogni giorno freschezze da chef

Goulash cremoso di pollo alla Casatella D.O.P.

Ingredienti per 4 persone:

360 g di petto di pollo
1 cipolla di Tropea
1 carota media
1 gambo di sedano medio
2 gambi di prezzemolo
2 foglie di basilico
1 rametto di timo
2 chiodi di garofano
mezzo cucchiaio di farina
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
mezzo bicchiere di vino bianco
brodo vegetale
500 g Casatella D.O.P.
16 pomodorini secchi
sale pepe q.b.

Procedimento:

Tagliare a piccoli dadini il pollo. Mettere sul fuoco un pentolino d'acqua con il rametto di timo, i chiodi di garofano e un pizzico di sale. Sbollentarci la cipolla e sbianchire il pollo. Tagliare a dadini il sedano pelato e le carote. In un pentolino antiaderente versare l'olio e profumarlo con un rametto di timo, aggiungere sedano, carote, gambi di prezzemolo, far rosolare ed infine incorporare il pollo. Spolverare con la farina. Sfumare con il vino e aggiungere la Casatella D.O.P. Bagnare di tanto in tanto con il brodo, salare e pepare. In una fondina adagiare il goulash di pollo. Guarnire con cipolla a falde, basilico e i pomodorini seccati in forno.

Peter Brunel

Ristorante Villa Pitiana
Rignano sull'Arno (FI)
www.palagio.com

Un giornalista fantasioso lo ha definito "l'aquila della Val di Fassa". Una battuta per dire che Peter Brunel (35 anni ma ne dimostra dieci di meno) vola alto, un volo nel cielo della grande cucina che lo ha portato a raggiungere, nel 2009, una meritata stella Michelin.

Casatella D.O.P.

Pasta lievemente mantecata, fondente in bocca, sapore dolce, fresco e latteo: questa la carta d'identità della Casatella D.O.P., un formaggio prodotto solo con latte, sale e caglio, senza aggiunta di conservanti. Un formaggio in grado di soddisfare le principali necessità alimentari e dietetiche dei bambini, degli adulti, degli anziani.
La **Casatella D.O.P.**, come tutti i formaggi Tomasoni, nasce nel moderno caseificio di Breda di Piave, nella Marca Trevigiana. Dal 1955, Tomasoni conserva e valorizza le eccellenze dell'arte casearia italiana.

www.caseificiotomasoni.it

Breda di Piave - Treviso

a cura di Emma Costa

Corzetti liguri

La pasta con le cifre di Giorgio

"Questa ricetta è di famiglia e non è mai stata scritta: la porto nel cuore", dice Giorgio Getto Viarengo, di Leivi (Chiavari). Giorgio gestisce una società di servizi di scavi archeologici e restauri ed è venuto da noi a fare un piatto "artistico": i *corzetti*, pasta tradizionale ligure che prende il nome da corzetto, la formina di legno che serve su un lato a tagliarla in dischi, sull'altro a decorarla a impressione. "Sui miei *corzetti* stampo le iniziali VM, dei cognomi mio e di mia moglie, con un corzetto fatto da Franco Casoni, intagliatore e scultore di Chiavari". Giorgio condisce i suoi *corzetti* con un pesto alla maggiorana. Quello al basilico gli piace con le trenette.

5 R.LETTIERI

Liguria

CORZETTI CON PESTO DI MAGGIORANA

Tempo: circa 1 ora più il riposo

Ingredienti per 6:
- *farina Manitoba o altra farina ricca di glutine g 300*
- *formaggio fresco di capra g 30*
- *3 tuorli*
- *grana grattugiato*
- *pinoli • aglio*
- *maggiorana fresca*
- *olio extravergine*
- *Vermentino ligure • sale*

■ Impastate la farina, a fontana, con i tuorli, mezzo bicchiere di vino, un pizzico di sale e lavorate la pasta per 10', fino a che sarà liscia e soda. Poi fatela riposare, coperta, per almeno 30'.

■ Pestate nel mortaio uno spicchio di aglio, unite un cucchiaio di foglie di maggiorana, due di pinoli e un pizzico di sale. Da questo momento lavorate il pesto premendo il pestello sui lati del mortaio che farete ruotare: è importante premere e non pestare.

■ Mettete il pesto ottenuto in una ciotola e mescolatelo con il formaggio di capra e 2 cucchiai di grana, poi diluitelo con mezzo bicchiere di olio.

■ Tirate la pasta e con la formina in legno (il corzetto) ritagliate dei dischi, rimpastate e tirate i ritagli per formare altri dischi fino a esaurimento della pasta: ne otterrete circa 15 a persona. Stampate la pasta premendo ogni disco tra le facce incise del corzetto.

■ Lessate i corzetti in abbondante acqua salata per circa 4'. Diluite il pesto con un mestolino di acqua di cottura. Scolate i corzetti e serviteli con il pesto.

I gusti che cambiano

Carissime spezie, in tutti i sensi

Il loro prezzo è in continuo aumento, il consumo pure, grazie alla diffusione dei ristoranti etnici. E se gli uomini sono abili nell'usarle in cucina, le donne sono bravissime a trasformarle in un business di Emma Costa

Recentemente arrestate per furto in un supermercato lombardo, due donne nascondevano sotto gli abiti e in borsetta refurtiva alimentare per un valore di 600 euro. La metà dell'importo in bustine di zafferano. In Italia le spezie vanno a ruba? In genere non succede, al di là del gesto indotto nelle taccheggiatrici dal valore della profumata polverina gialla, il cui prezzo al dettaglio, quintuplicato negli ultimi tre anni, è arrivato addirittura a sfiorare i 7000 euro al chilo. È tuttavia innegabile che, in una società sempre più multiculturale, il sapore delle spezie ci stia conquistando, tanto che la voce "fast food etnico" è entrata a sorpresa fra quelle del largo consumo del paniere Istat 2011.

Il consumatore è maschio e colto Ogni anno 650.000 tonnellate di spezie partono dai loro meravigliosi paesi d'origine per i mercati di tutto il mondo; 250.000 di queste sono costituite da pepe, altrettante da zenzero. Il resto sono scampoli diversamente aromatici. Il Madagascar, maggior produttore di vaniglia, ne esporta 6200 tonnellate. La richiesta mondiale di noce moscata, i cui maggiori produttori sono l'Indonesia e l'isola caraibica di Grenada, è di 9000 tonnellate. L'ondata di zafferano che parte dall'Iran pesa 160 tonnellate. In Italia il mercato delle spezie è valutato circa 100 milioni di euro all'anno. Negli ultimi 12 mesi il loro prezzo medio è aumentato del 2,5%, ma non per questo gli italiani hanno smesso di comprarle. Anzi, in un periodo di flessione generalizzata dei consumi non strettamente necessari, quello delle spezie nell'ultimo anno ha registrato un incremento di vendite dell'1,1%. Chi le acquista? Dai risultati di vari sondaggi, si scopre che il consumatore tipo italiano di cibo speziato è maschio, ha un'età compresa tra i 35 e i 64 anni (anche se molti giovani con meno di 30 anni dichiara di apprezzare molto le spezie, soprattutto nei piatti dei ristoranti etnici), è di livello economico medio-alto e abita nel Nord-Ovest d'Italia.

Chi ama la tradizione apprezza l'etnico Un'indagine di Coldiretti-SWG organizzata nell'ambito delle celebrazioni dei 150 anni dell'Unità d'Italia ha messo in evidenza che il 46% degli italiani ritiene che i piatti della tradizione definiscono l'identità nazionale più della cultura, della moda, del calcio e della scienza e tecnologia. Serpeggia quindi la diffidenza verso i gusti esotici per timore di perdere le radici? Al contrario. Altri studi di settore rivelano che le persone più disposte a sperimentare gusti di terre lontane sono proprio quelle più legate alle tradizioni culinarie locali.

PHOTOCUISINE/TIPS IMAGES

STOCKFOOD/OLYCOM

STOCKFOOD/OLYCOM

I profumi e i colori dei mercatini di spezie (a sinistra, in India) conquistano all'estero, ma tornati in Italia si preferisce comprarle presso la grande distribuzione. La curcuma (in alto a sinistra) è la preferita dagli italiani, mentre la noce moscata (sopra) ha avuto un record di consumi nel 2010.

Al supermercato è meglio che al suk Il primo incontro con nuovi sapori si ha frequentando ristoranti etnici (ai cui tavoli lo scorso anno si sono seduti oltre 12 milioni di italiani), ma è favorito anche dai contatti sociali multietnici o da viaggi effettuati all'estero. A casa si cerca poi di inserire quei gusti fra le proprie abitudini gastronomiche. Se all'estero bancarelle e bottegucce di spezie esercitano un fascino irresistibile, in Italia il luogo di approvvigionamento preferito da quasi il 70% dei consumatori è però il supermercato. Mentre presso la grande distribuzione è (quasi sempre) chiaro cosa si sta comprando, nei negozietti etnici le scritte sulle confezioni sono spesso indecifrabili e i prodotti, trattati a volte con meno cura di quella a cui siamo solitamente abituati, insospettiscono i consumatori, soprattutto per quanto riguarda gli standard di sicurezza alimentare.

I più disponibili a provare i gusti etnici sono anche i più legati alle tradizioni

La curcuma viaggia in rete Gli scaffali non sono l'unica fonte di approvvigionamento. Dopo aver viaggiato sulle navi degli antichi Romani e sui velieri degli scopritori dei nuovi mondi, oggi le spezie circolano su Internet. Un caso da raccontare è quello di Jui Seeharat, giovane cuoca di origini thai, che ha iniziato mettendo in rete le ricette del suo paese. Presto Jui ha intuito la potenzialità del web anche nella diffusione dei prodotti. "Ricevevo in continuazione mail in cui mi si chiedeva dove trovare le spezie citate nei piatti, e informazioni su come usarle", racconta. Aiutata dal marito italiano (esperto di organizzazione d'impresa), Jui nel 2007 ha deciso di darsi da fare per fornire le spezie più difficili da reperire. "Ho cominciato con 50 prodotti sul sito www.shopthai.eu, ora ne ho in catalogo più di 700. Sono divisi per origine e ognuno è affiancato da spiegazioni in italiano sulle caratteristiche e sulle modalità d'uso". Per dialogare al meglio con chi chiede consigli, il sito è dotato di live chat, a cui risponde personalmente. "E i clienti", sottolinea, "sono all'80% uomini appassionati di cucina".

La commerciante di spezie è donna C'è un'altra donna che ha trasformato la sua conoscenza delle spezie in bu- »

PHOTOLIBRARY

STOCKFOOD/OLYCOM

L.SAGRAMOSO

Edith Elise Jaomazava, titolare dell'azienda di import di spezie SA.VA., ha vinto il MoneyGram Award 2010 al valore dell'imprenditoria gestita da immigrati. I più affascinati dalle spezie (in alto da sinistra, cumino e pepe di Cayenna) in Italia sono gli uomini.

siness. A Moncalieri, in provincia di Torino, Edith Elise Jaomazava, nata in Madagascar e anche lei moglie di un italiano, nel 2004 ha aperto la SA.VA., piccola efficiente azienda di importazione premiata con il Money Gram Award 2010, al valore dell'imprenditoria gestita da immigrati. Edith ha cominciato importando solo vaniglia, di cui la sua famiglia è produttrice da generazioni. Oggi sul sito www.vanigliabourbon.net vende anche altre spezie del Madagascar, che fa arrivare in aereo per preservarne la freschezza.

Edith ama però soprattutto il contatto con il pubblico, così ha chiesto e ottenuto il permesso di vendere al dettaglio in azienda. "Ogni giorno porta una nuova esperienza. La maggior parte di chi compra spezie entra in un mondo sconosciuto e ha bisogno di orientarsi, ma c'è anche chi le compra sapendo bene cosa farne. Così mi capita spesso di scoprire virtù e utilizzi delle spezie a me sconosciuti. Indagando sul particolare favore di cui gode presso i miei clienti il pepe selvatico, dal profumo intenso e delicato, che cresce spontaneo nelle foreste della mia isola ed è disponibile solo in alcuni periodi dell'anno, ho scoperto il vostro uso dietetico delle spezie al posto del sale. Un utilizzo inimmaginabile nel mio paese!".

La classifica
Pepe o cannella?

Dopo il **pepe**, un fuoriclasse presente sul 60% delle nostre tavole, prima in classifica nelle vendite delle spezie è la **curcuma**, a cui vengono attribuite virtù antinfiammatorie e antiulcera, oltre a essere un economico sostituto dello zafferano. Il secondo posto va a un mix: alzi la mano chi non ha mai cucinato un pollo al **curry**! Terza è la **vaniglia**, un bijou di cui non può fare assolutamente a meno chi si diletta di pasticceria. Il quarto posto a pari merito va alla **cannella**, protagonista degli strudel e ritenuta un valido aiuto nella lotta contro il colesterolo, e allo **zenzero**, che sa aggiungere una nota inconfondibile ai biscotti. Il quinto posto è del **cumino**: per cimentarsi con i piatti indiani bisogna necessariamente vedersela con lui.

Quando lo chef cucina **come in casa**

Freschezza citrina e profumo di spezie

Lo chef Filippo Gozzoli ha preparato per noi:

- Risotto alle fave e limone caramellato
- Asparagi e spugnole con uova in camicia
- Zuppetta di fragole al vino speziato

RISOTTO ALLE FAVE E LIMONE CARAMELLATO

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: *• fave sgranate g 400 • riso Carnaroli g 320 • vino bianco secco g 200 • burro g 120 • grana grattugiato g 100 • zucchero g 100 • 3 gambi di sedano • 2 carote • 2 cipolle • 2 scalogni • 1 grosso limone • alloro • prezzemolo • sale • maggiorana*

■ Tagliate a tocchi le carote, il sedano, le cipolle e raccoglieteli in una pentola con un paio di litri di acqua, 2 foglie di alloro e un ciuffo di prezzemolo; portate a bollore e cuocete per circa 30' senza salare (brodo).

■ Sciogliete sul fuoco lo zucchero con un uguale peso di acqua. Quando è diventato denso e inizia appena a colorire tuffateci la scorza del limone, solo la parte gialla, tagliata a strisce sottili; abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 3', spegnete e lasciate intiepidire, scolate allargandole su un foglio di carta da forno.

■ Scottate le fave in acqua bollente per 1', scolatele e sbucciatele. Tritate finemente gli scalogni.

■ Fondete metà del burro, rosolatevi lo scalogno, unite il riso, lasciatelo tostare per 1' e salatelo. Bagnate con il vino bianco, fate evaporare e proseguite la cottura con il brodo vegetale filtrato e bollente.

■ Dopo circa 14' unite le fave, proseguite la cottura per altri 2', spegnete e mantecate con il rimanente burro e il grana grattugiato. Servite il risotto accompagnandolo con ciuffetti di limone caramellato e decorandolo con foglioline di maggiorana fresca.

ASPARAGI E SPUGNOLE CON UOVA IN CAMICIA

Tempo: circa 40' più l'ammollo delle spugnole

Ingredienti per 4: *• vino bianco g 200 • burro g 150 • grana grattugiato g 80 • 24 spugnole secche • 16 asparagi • 8 uova • 2 scalogni • aceto bianco • sale • pepe*

■ Mettete in ammollo le spugnole in acqua tiepida per circa 2 ore. Pelate i gambi degli asparagi e lessateli per 3' in acqua bollente salata, poi scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente: manterranno il colore.

■ Scolate bene le spugnole e rosolatele dolcemente con g 50 di burro e gli scalogni finemente tritati, poi bagnatele con il vino bianco, lasciate sfumare e proseguite la cottura per 15' bagnando, di tanto in tanto, con poca acqua calda e salando e pepando alla fine.

■ Aggiungete ora, alle spugnole, altri g 50 di burro e gli asparagi, facendoli insaporire a fuoco vivo per 2'.

■ In un pentolino, con acqua bollente acidulata con un cucchiaio di aceto bianco, cuocete le uova, che devono essere freschissime, uno alla volta per 2', scolatele delicatamente e tenetele in luogo tiepido.

■ Disponete sui piatti gli asparagi, le spugnole e le uova, due per commensale, cospargetele di grana e completate con il restante burro nocciola.

Lo chef dice che: la Morchella esculenta*, comunemente chiamata spugnola, è un fungo che con l'essiccazione non perde il suo sapore delicato.*

ZUPPETTA DI FRAGOLE AL VINO SPEZIATO

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 4: *• Valpolicella g 600 • fragole g 500 • zucchero semolato g 300 • gelato di crema o di vaniglia g 200 • cannella in stecca • chiodi di garofano • pepe nero in grani • zucchero a velo • menta fresca*

■ Tagliate a fettine molto sottili g 50 di fragole, appoggiatele su di una placca ricoperta di carta da forno o da un telo di silicone, cospargetele di zucchero a velo e infornatele a 70 °C, con modalità ventilata, per 1 ora.

■ In una casseruola versate il vino, una stecca di cannella, 2 chiodi di garofano e alcuni grani di pepe pestati grossolanamente e lo zucchero semolato. Portate a bollore e lasciate ridurre, di circa la metà, per 40'.

■ Tagliate in quattro le fragole rimaste, mescolatele con una decina di foglie di menta, copritele con la riduzione di vino, filtrata e bollente; coperchiate e lasciate raffreddare.

■ Servite le fragole con 2 palline di gelato, il loro sciroppo e decorate con fettine disidratate e menta.

Lo chef dice che: *questa ricetta è molto facile da preparare ed è ottima in ogni stagione, preparata con ciliegie o amarene in giugno, con pesche bianche in luglio-agosto e con pere in autunno. Un consiglio: con le ciliegie il gelato ideale è quello alla cannella.*

Piatti Laboratorio Pesaro, posate Zara Home, tovaglioli Merci, tessuto Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

I piatti sono stati preparati nella nostra cucina di redazione dallo chef Filippo Gozzoli. Foto Riccardo Lettieri

Far la spesa **con i bambini**

Alleanza per il buon carrello

Primo: compilare la lista. Secondo: comprare (e leggere le etichette). Terzo: cucinare. Al supermercato con i figli, per trasformare un'esperienza stressante in un gioco divertente e istruttivo

a cura di Giorgio Donegani e di Cristina Turati, styling Beatrice Prada, foto Isabella Reverdini

STOCKFOOD-OLYCOM

Dai… me lo compri? Quando portiamo i nostri figli al supermercato, ecco la litania che ci accompagna tra gli scaffali, pieni di merci (merendine, snack, junk food) strategicamente poste "a portata" di bimbo. I loro acquisti d'impulso si sommano ai nostri, e riempiono il carrello di spesa indesiderata. Urge un'alleanza: genitori e figli uniti per imparare insieme a far la spesa, buona, sana, sicura e… senza sprechi.

Super gita al super Gli esperti di marketing lo chiamavano "effetto farmacia": entrare al super con la lista dettagliata di ciò che serve davvero, un po' come si faceva una volta nelle farmacie con la ricetta del medico. Ebbene, quella della lista è la prima abitudine da recuperare: "Cosa facciamo da mangiare?", "E allora cosa serve?". Scriviamolo insieme ai nostri bimbi e vediamo se riusciamo a trovare tutto al super in un battibaleno. Così la spesa diventa una sorta di caccia al tesoro… ma da organiz-

La ricetta
Risotto primavera

Ingredienti per 4: ***riso Carnaroli g 320, piselli freschi sgranati g 60, asparagi g 60, carote g 60, zucchine g 60, 1 cipollotto, 1 limone, brodo vegetale, grana grattugiato, olio extravergine.***
Mondate le verdure: tagliate le carote e le zucchine in una dadolata di medie dimensioni, gli asparagi a rocchetti e il cipollotto a fettine. Rosolate il cipollotto in g 20 di olio per 1' poi unite le altre verdure e proseguite per 2-3' sulla fiamma media. Unite il riso e tostatelo per meno di un minuto. Bagnate a mano a mano con il brodo vegetale caldo portando a cottura il risotto in 18'. Spegnete, unite g 10 di olio, g 25 di grana e completate con una grattugiata di scorza di limone.

zare al momento giusto. Quando? Certo non all'uscita di scuola, quando i bambini sono stanchi e affamati. Per fare la spesa settimanale insieme a mamma e papà può essere ideale il sabato nel primo pomeriggio (quando non c'è troppa folla), per poter girare in modo rilassato tra gli scaffali meditando meglio gli acquisti.

Occhio alle etichette Non è necessario impegnare i bimbi in esercizi complessi e noiosi: le regole per scegliere tra "buoni" e "cattivi" sono semplici:

DATA DI SCADENZA O TMC?
Altro gioco con i bambini: verificare la scadenza. E scoprire la differenza tra le diciture "non consumare oltre il…" e "consumare preferibilmente entro il…". Nel primo caso, mangiare il cibo dopo il termine può essere rischioso. Nel secondo, si tratta di un TMC (termine minimo di conservazione): il prodotto rimane commestibile anche dopo (con un po' di buon senso...).

Merendine. Se tra gli ingredienti il primo è la farina, allora vanno bene; se per primi ci sono zuccheri o grassi, sono meno sane.
Bevande. Se c'è scritto *succo di frutta* va bene: per legge contiene il 100% di succo. Se è un *nettare* contiene metà succo e metà acqua. Se è una *bevanda a base di frutta* può contenere solo il 12% di succo.
Biscotti. Ci sono grassi idrogenati tra gli ingredienti? Allora vanno nella lista dei cattivi.
Altri prodotti. Mettiamoli a confronto e scegliamo quelli che hanno meno additivi.

Stagionalità Il reparto del fresco è una meravigliosa occasione per fare un tuffo alla scoperta della natura: il banco del pesce può essere tanto affascinante quanto la visita a un acquario, ma sono frutta e verdura a offrire le occasioni migliori per imparare. Cosa? Prima di tutto i ritmi stessi della natura: cosa si trova in questa stagione? Anzi, perché non preparare a casa insieme un calendario dei prodotti stagionali da tenere sempre presente quando si fa la spesa? E ancora: da dove vengono questi pomodori? E queste albicocche? Perché scegliere quelle che arrivano dall'altra parte del mondo quando ce ne sono coltivate vicino a noi? E che cosa vuol dire "biologico"? Stagionalità, territorialità, bio: la spesa diventa un momento importante per avvicinare i piccoli al valore della sostenibilità.

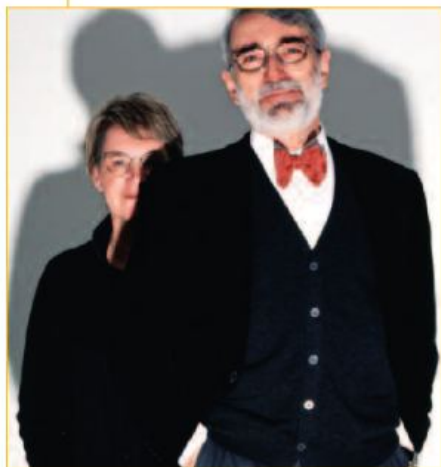
Una volta a casa Tutta la fatica per acquistare il meglio non va sprecata arrivati a casa: i tesori scelti con tanta cura vanno trattati bene e anche il post-spesa diventa un momento per imparare qualcosa sul cibo. Dove mettiamo il latte fresco? E le uova? E la verdura, è meglio pulirla prima di riporla? Perché la pasta non è necessario tenerla in frigorifero? Ma il momento più ludico (ed educativo) sarà mettersi ai fornelli, realizzare insieme la ricetta per la quale abbiamo fatto tanti acquisti. Per esempio, un gustoso risotto primaverile con verdure fresche!

Casseruole azzurra Easy Set e rossa Gourmet by Alluflon, borse per la spesa realizzate con manichette anticendio dismesse "Spazzatour" di ProgettoContinuo. Indirizzi nell'ultima pagina.

Combinare con agilità,

Un sistema aperto di stoviglie che permette di abbinare in libertà ciotole e piatti, taglieri e vassoi. E stupisce per la sua versatilità: autonomi e diversi, tutti gli elementi sono pronti a cambiare ruolo, rinnovandosi a ogni mossa. Come vuole la tavola del momento

FRANCO SARGIANI E EIJA HELANDER

Quando si ha il coraggio di non fare economia sui sogni, le intuizioni e le soluzioni progettuali riescono a superare il limite del tempo: così è per "Programma 8" di Franco Sargiani e Eija Helander, uno dei successi epocali di Alessi. "Il più evoluto sistema di casalinghi realizzato in assoluto sul piano internazionale", come lo ha definito Alessandro Mendini, nasce negli anni Settanta come revisione radicale degli strumenti per la tavola e la cucina, orientata alla massima praticità e flessibilità di utilizzo. Partendo da un modulo di 7.5 per 7.5 centimetri e lavorando su singoli pezzi a base quadrata o rettangolare, Sargiani e Helander hanno sviluppato oggetti piani e contenitori autonomi ma combinabili, capaci di scambiarsi ruolo e posizione, creando interazioni sempre diverse. Attorno all'unità fondamentale creata nel 1975, il vassoio in acciaio inossidabile, sono stati pensati contenitori in ceramica, dosatori per olio, aceto, sale, pepe, posate da servizio e un tagliere in legno. Il progetto è stato poi arricchito con altri vassoi e taglieri, con i coperchi per il tagliere quadrato e per i contenitori in ceramica, con il piatto fondo in porcellana, il sottopiatto in melammina e il servizio per gli antipasti. Senza mai dimenticare che ogni pezzo rimane, da solo, lo spunto per inventare una composizione ogni volta nuova e originale.

Bello & utile
Servizio per olio, aceto, sale, pepe con ampolle in vetro, coperchi in acciaio inox e base in bakelite satinata all'esterno e lucida nella sede dei dosatori. Un esempio della ricerca di Sargiani e Helander per un nuovo equilibrio tra il bello e l'utile.

International Style
Posate per insalata in acciaio inossidabile 18/10. Il progetto di piccoli oggetti casalinghi modulari riflette i principi dell'International Style: ovvero funzionalità e grande versatilità combinatoria di ogni pezzo dell'insieme.

Giocare in libertà
Il lucido sottopiatto in melammina nera diventa la base per i contenitori più vari. Qui mette in risalto un piatto di porcellana bianca. Ma può farsi vassoio per ciotoline, sostegno per piatti da portata o sofisticato fondo per oggetti a scelta.

Razionalità ed efficienza
Insalatiera e piccolo contenitore in ceramica stoneware. "Progetto 8" è stato pensato anche per gli spazi abitativi più ridotti: con le sue forme squadrate e modulari ogni oggetto troverà il suo posto con la massima facilità.

REALIZZAZIONE RICETTE: WALTER PEDRAZZI FOTO: RICCARDO LETTIERI

giocando con il gusto

Charlotte di fragole, mela gelata e frutta

Tempo: circa 45' più il raffreddamento
Ingredienti: per 4 persone
fragole g 170 - panna fresca g 100
zucchero semolato g 85
gelatina in fogli g 3
16 savoiardi - 2 mele verdi
limone - zucchero a velo
frutta di stagione
menta fresca

Tagliate le mele a dadini; allargate i dadini su un vassoio e metteteli in congelatore per 6 ore. Ammollate la gelatina. Frullate g 50 di fragole con g 25 di zucchero semolato. Montate la panna. Scolate e strizzate leggermente la gelatina, fondetela a fuoco bassissimo e mescolatela al frullato di fragole, che incorporerete poi alla panna montata. Rifilate con precisione un fianco dei savoiardi, accostateli a due a due lungo i fianchi rifilati e ritagliate dalle 8 coppie 8 dischi di cm 7. Posate su un vassoio 4 anelli dello stesso diametro, alti cm 5; sul fondo di ciascuno ponete un disco di savoiardo, foderate con le fragole avanzate, tagliate a fettine, distribuitevi sopra la panna alle fragole e chiudete con gli altri dischi; fate raffreddare in frigo per 4 ore (charlotte). Affettate la frutta di stagione, cospargetela di zucchero a velo e disponetela nelle ciotole. Posate le charlotte sui piatti, sfilate gli anelli e decorate con fettine di fragola. Frullate le mele gelate con lo zucchero rimasto e il succo di 1 limone, formate 4 palline e decoratele con menta fresca.

Nell'orto in **maggio**

Fave della fortuna

Buona sorte a chi ne trova sette nel baccello! Ma anche a chi le mangia, cotte o crude, a tavola o durante un picnic **di Angela Odone**

Lo schiocco del baccello che viene spezzato è come lo start di una competizione golosa: inizia la stagione delle gite all'aria aperta e il cestino del picnic si arricchisce di sapori freschi. Come quello delle fave, dolce con una punta di erbaceo e un fondo amarognolo. Sono tra i legumi più interessanti e versatili: si gustano in tutti i modi, fresche, secche, crude o cotte, in minestra o come croccante complemento di pecorino e salame. In ogni orticello se ne trova qualche pianta perché sono facili da coltivare e rendono più fertile il terreno. Lo sapevano già gli antichi che, fin dal III millennio a.C., le mangiavano e le tenevano in grande considerazione. In Grecia, chiare e scure, erano usate per le votazioni dei magistrati; a Roma, durante i Ludi Florales, si gettavano sulla folla in segno di buon augurio. Anche oggi, si dice che chi trova un baccello con sette fave sarà fortunato.

Come si coltivano

TERRENO Di medio impasto, argilloso e fresco. Teme i ristagni di acqua e la siccità. Va lavorato per almeno cm 30 di profondità, sminuzzandolo e poi livellandolo.
ESPOSIZIONE Soleggiata. Si adattano a diverse condizioni climatiche ma non sopportano le temperature inferiori a 0 °C.
SEMINA ALL'APERTO Interrare i semi a cm 15 l'uno dall'altro in buchette profonde cm 4-5, su file distanti cm 30-40. Quando le piantine sono spuntate eliminare le piante infestanti e arieggiare il terreno.
CIMATURA Quando è terminata la fioritura le piante vanno cimate per favorire l'ingrossamento dei baccelli e ridurre l'attacco degli afidi particolarmente attratti dall'apice della pianta (i baccelli più bassi dovranno essere lunghi cm 7-8).
IRRIGAZIONI Di media entità, indispensabile nei periodi di prolungata siccità.
RACCOLTO Manuale e scalare. Per i baccelli freschi si effettua da aprile a maggio, per quelli secchi in giugno quando i baccelli tendono ad aprirsi; dopo il taglio, si lasciano essiccare le piante al sole per un paio di giorni e poi si sgranano le fave.

La pianta/da sapere

FAMIGLIA Leguminosae
SPECIE *Vicia faba*
VARIETÀ PIÙ ADATTE PER L'ORTO
Le più note sono "Aguadulce supersimonia" con baccelli lunghi anche cm 25-30 contenenti 7-10 semi; "Siviglia" precoce, con baccelli lunghi cm 20; "Windsor" con baccelli corti e semi tondeggianti, adatta ai climi più freddi; "Sciabola verde", con baccelli lunghi cm 35-40 contenenti ciascuno 8 semi, dal sapore dolce.
UTILIZZI Se colte molto giovani, si possono consumare cuocendo anche i baccelli. Tenere, si mangiano crude, sgranate e accompagnate da pecorino non troppo stagionato o da salame a fette.
Le fave più grosse vanno sgranate, sbollentate, private della pelle e poi cotte nei modi più svariati: stufate, bollite, aggiunte al minestrone, trasformate in purè e profumate con alloro, timo o santoreggia.
BUONE PER LA SALUTE Hanno poche calorie (58 kcal per g 100), contengono vitamine B1, B2, PP, C e sali minerali (potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro). Sono diuretiche e riducono la pressione arteriosa.

FARFALLE FRESCHE AL PESTO DI FAVE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• farina di grano duro g 350 • fave fresche sgranate g 200 • olio extravergine d'oliva g 120 • trito aromatico (prezzemolo, maggiorana, menta, timo) • aglio • grana grattugiato • sale*

■ Stemperate un grosso pizzico di sale in g 200 di acqua tiepida. Distribuite la farina sulla spianatoia formando la fontana; al centro versate l'acqua salata e lavorate con le mani, fino a ottenere una pasta omogenea, molto soda ma elastica. Senza farla riposare, tiratela in sfoglie sottili, passandola nell'apposita macchinetta con la ruota dentata ferma sulla penultima tacca. Ritagliate dalle sfoglie dei dischetti (ø cm 5) che pizzicherete al centro, uno alla volta, per fare le farfalle.

■ Sbollentate le fave, pelatele e mettetele nel frullatore insieme con l'olio, sale, mezzo spicchio d'aglio e mezza cucchiaiata di trito. Frullate fino a ottenere una salsa abbastanza liscia e cremosa (pesto di fave).

■ Lessate le farfalle in abbondante acqua bollente salata per 2-3' e conditele con il pesto di fave. Portatele in tavola con del grana grattugiato a parte, di cui ognuno si servirà in quantità a piacere.

MENU rapido

50 minuti in tutto

a cura di Cristina Poretti, ricette Raffaele Rignanese, foto Beatrice Prada

CREMA DI PISELLI E CIPOLLOTTI

Ingredienti per 4: *• brodo vegetale g 750 • piselli sgranati g 450 • cipollotti puliti g 130 • olio extravergine di oliva g 60 • grana grattugiato g 30 • menta fresca*

■ Affettate i cipollotti, stufateli con g 40 di olio e g 100 di brodo vegetale. Dopo 3-4' toglietene metà e tenete da parte. Unite ai cipollotti i piselli e il resto del brodo vegetale bollente. Cuocete per 15-20' a fuoco medio senza coperchio.

■ Distribuite in una padella antiaderente (ø cm 20) il grana e portate sul fuoco; appena il grana comincia a fondere, girate delicatamente la cialda e fatela diventare croccante. Frullate brevemente i piselli, poi unite un trito di menta e i cipollotti tenuti da parte. Servite la crema con il grana croccante a scaglie e un filo di olio.

CARPACCIO TIEPIDO CON GERMOGLI

Ingredienti per 4: *• carpaccio di fesa di vitello g 300 • olio extravergine di oliva g 80 • misticanza g 80 • germogli di soia g 80 • senape piccante • rosmarino • aglio • sale*

■ Scaldate metà dell'olio con un paio di rametti di rosmarino e mezzo spicchio di aglio a fettine; prima che l'olio cominci a soffriggere, spegnete e salate (olio aromatico).

■ Mescolate la misticanza con metà dei germogli, conditela con 1 cucchiaino di senape, un pizzico di sale e l'olio rimasto.

■ Distribuite la misticanza nei piatti, copritela con il vitello, condite con l'olio aromatico, filtrato, e completate con i germogli rimasti.

CRUMBLE DI FRAGOLE E MELA

Ingredienti per 4: *• fragole g 400 • mela g 250 • zucchero g 80 • burro g 80 • farina di mandorle g 50 • farina 00 g 50 • sale*

■ Sbucciate la mela e tagliatela a fettine sottili, tagliate a pezzetti le fragole e mescolatele con g 30 di zucchero.

■ Mescolate le farine con lo zucchero rimasto, g 60 di burro freddo a pezzettini e un pizzico di sale. Mescolate con la punta delle dita fino a formare delle briciole (crumble). Imburrate 4 pirofiline, distribuite sul fondo le fettine di mela, le fragole e coprite con le briciole. Infornate a 180 °C per 20' e servite tiepido.

TABELLA DI MARCIA: preparate il crumble e avviate la crema di piselli. Scaldate l'olio aromatico, fate la cialda di grana, insaporite l'insalata e disponetevi sopra la carne, che condirete solo al momento di servire.

crumble di fragole e mela
35 minuti

MENU leggerezza

790 Kcal per persona

Ricette Sergio Barzetti, foto Beatrice Prada

crema di latte e menta con papaia
165 Kcal a porzione

GARGANELLI AL RAGÙ DI VITELLO

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• garganelli g 300 • polpa macinata di vitello g 200 • piselli sgranati g 150 • carota g 30 • olio extravergine di oliva g 30 • 1 scalogno • alloro • brodo vegetale • sale • pepe*

■ Tritate lo scalogno e la carota e rosolateli in casseruola con g 10 di olio. Unite la carne e, a fuoco vivo, fatela colorire, poi bagnate con mezzo litro di brodo bollente, aggiungete 1 foglia di alloro, coprite e cuocete per 5-6'.

■ Completate il ragù con i piselli, aggiustate di sale, se serve, pepate a piacere e proseguite la cottura per altri 10'. Nel frattempo lessate i garganelli, scolateli e conditeli con il ragù e l'olio rimasto.

TORTINO DI BRANZINO E ZUCCHINE

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• carpaccio di branzino g 400 • zucchine novelle spuntate g 120 • olio extravergine di oliva g 40 • maggiorana fresca • finocchietto selvatico • sale • pepe*

■ Tagliate le zucchine a fettine sottili e conditele con 1 cucchiaio di olio, pepe e 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate fini; lasciatele marinare per circa 15-20', salandole solo dopo la marinatura.

■ Su una placca coperta di carta da forno confezionate 4 tortini, alternando fettine di branzino e fettine di zucchina. Infornate a 200 °C per 3-4', sfornate e servite completando con l'olio rimasto; questa preparazione è ottima anche tiepida.

CREMA DI LATTE E MENTA CON PAPAIA

Tempo: circa 15' più il raffreddamento

Ingredienti per 4: *• latte g 400 • polpa di papaia g 200 • zucchero g 80 • maizena • menta fresca*

■ Frullate lo zucchero con una decina di foglie di menta e unitelo al latte appena portato a bollore. Mescolate fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto completamente, passate al colino non troppo fine e riportate sul fuoco.

■ Diluite in un goccio di acqua fredda un cucchiaio scarso di maizena, aggiungetela al latte bollente e cuocete a fuoco basso per 1'. Spegnete, fate intiepidire, versate nei bicchieri e poneteli in frigorifero per 1 ora. Tagliate la papaia a cubetti e serviteli per accompagnare la crema di latte e menta.

tortino di branzino e zucchine
185 Kcal a porzione

garganelli al ragù di vitello
440 Kcal a porzione

Piatti iCon by Leonardo, bicchiere Bormioli Rocco, posate Mepra, tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

MENU piccoli prezzi

3,20 euro per persona

Ricette Walter Pedrazzi, foto Beatrice Prada

BUCATINI, RADICCHI E PECORINO

Tempo: circa 15'

Ingredienti per 4: *• bucatini g 300 • radicchi verdi e rossi g 100 • fondo di cottura del pollo (da ricetta seguente) • pecorino • prezzemolo tritato • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mentre cuociono i bucatini, mondate i radicchi, tagliateli a strisce e saltateli nel fondo di cottura del pollo (ricetta seguente) per 1'. Unite 1 mestolo di acqua di cottura dei bucatini, lasciate restringere a fuoco vivo, poi salate. Scolate i bucatini al dente, versateli sui radicchi con il prezzemolo tritato, saltateli per 1' e completateli con pecorino grattugiato, una macinata di pepe e un filo di olio.

SOVRACOSCE DI POLLO, CIPOLLA ROSSA E PISELLI

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 4 sovracosce di pollo g 850 • 1 cipolla rossa g 170 • piselli sgranati g 150 • 8 gambi di funghi champignon (da ricetta seguente) • salvia • rosmarino • origano secco • olio extravergine di oliva • brodo vegetale • sale • pepe*

■ Disossate le sovracosce, salatele, pepatele e spolveratele di origano. Pulite i gambi dei funghi, tagliuzzateli e distribuiteli sulle sovracosce; arrotolatele, legatele e mettetele in casseruola con rosmarino e salvia; conditele con sale, pepe, g 20 di olio e cuocetele a fuoco medio, coperto, per 30', girandole dopo 15'. Tagliate a spicchi la cipolla, rosolatela a fuoco vivo con g 20 di olio, unite i piselli, sbollentati per 3', rosolate per 1', poi salate. Unite il pollo, quasi cotto, 2 cucchiai del suo fondo di cottura, g 100 di brodo e proseguite la cottura per 7-8', coperto. Eliminate dal fondo di cottura le erbe e quasi tutto il grasso: quello che resta servirà per i bucatini.

CHAMPIGNON RIPIENI DI CAROTE

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• 8 champignon g 400 • carote g 300 • latte di capra g 60 • 1 fetta di pancarré • 1 scalogno • grana grattugiato • prezzemolo tritato • olio extravergine di oliva • sale*

■ Pelate e tagliate a rondelle le carote e mettetele in casseruola con il latte di capra, g 50 di acqua e lo scalogno affettato, coprite e cuocete per circa 15' (non serve salare poiché il latte di capra è già sapido). Staccate i gambi degli champignon, che serviranno per la ricetta precedente, e pelate le cappelle.

■ Frullate le carote, mescolatele con 1 cucchiaio di prezzemolo e distribuitele nelle cappelle, salate. Spolverizzate con il pancarré frullato con 1 cucchiaio di grana. Disponetele in una pirofila unta, conditele con altro olio e infornatele a 200 °C per 10'.

bucatini, radicchi e pecorino
€ 0,60 a porzione

» i prezzi sono indicativi

sovracosce di pollo, cipolla rossa e piselli
€ 1,80 a porzione

champignon ripieni di carote
€ 0,80 a porzione

Piatti e ciotola di vetro iCon by Leonardo, posate Mepra, tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

La cucina **veneta**

Risi e bisi, profumo di primavera

I pisellini novelli, teneri e dolcissimi, sono la primizia che dà il carattere a questa zuppa. Uniti al riso, alimento un tempo raro e ricercato, compongono una ricetta simbolo della bella stagione **Foto Beatrice Prada**

Il mercato di Rialto a Venezia è noto per l'abbondanza di verdure dell'orto coltivate in buona parte nell'entroterra veneto e nelle isole dell'estuario. Sulle grandi chiatte dal fondo piatto si trova di tutto, secondo le stagioni: in primavera l'offerta principale è di piccoli carciofi amarognoli, insalate chioggiotte e piselli novelli. Questi ultimi, gli ormai famosi "bisi", sono di una qualità particolare: hanno baccelli teneri e piselli piccoli e dolcissimi. Spesso si utilizza proprio il baccello, così tenero, per preparare il brodo con cui si cuoce il riso.

Il riso conquista il Veneto L'unione di questi bisi con il riso è felice e nasce da lontano. Un tempo cibo raro quanto le famigerate spezie, il riso diventò il piatto preferito dai veneziani quando si iniziò a coltivarlo nella piana del Polesine e nel Mantovano; dopo una iniziale diffidenza, acquistò sempre maggior popolarità, per la facilità di conservazione e perché si prestava alla preparazione di minestre, in grado di nutrire e riscaldare allo stesso tempo. Risi e bisi, infatti, non è un risotto, ma una minestra densa ottenuta cuocendo il riso nel brodo con gli altri ingredienti.

Un piatto da festa La ricetta tradizionale era riservata un tempo alle grandi feste dogali, ma divenne in breve un vero e proprio piatto veneziano, poi veneto, infine internazionale. Il segreto? Ogni riso un biso... e per immortalarne la bontà, non solo una ricetta, ma anche i versi di un poeta e drammaturgo, veneziano naturalmente, Domenico Varagnolo (1882-1949): "Per benedir la santa primavera / che fa degli orti tanti paradisi, / a mi me basta solo una supiera, / 'na supiera dei nostri risi e bisi...". **Elisabetta Bodini**

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• brodo di carne kg 1,250 • riso Vialone nano g 200 • piselli freschi sgranati g 150 • burro g 60 • prosciutto crudo o pancetta g 50 • 1 cipollotto • prezzemolo • grana grattugiato • olio extravergine di oliva • pepe*

- Scaldate in una casseruola un cucchiaio di olio con metà del burro; quando comincia a sfrigolare unite il prosciutto (o la pancetta) tritato, un ciuffo di prezzemolo tritato finemente e il cipollotto affettato sottile.
- Fate appassire tutto per qualche minuto, poi unite i piselli, dopo averli sciacquati; bagnateli con un mestolo di brodo caldo e fateli cuocere per circa 10'.
- Versate quindi tutto il brodo rimasto e riportate a bollore, infine versate in pentola il riso.
- Portate a cottura il riso, in circa 12-15', mescolando spesso. Poco prima di spegnere, insaporite con una macinata di pepe.
- Fuori dal fuoco, aggiungete 4 cucchiaiate di grana e il burro rimasto, mescolando per mantecare. Servite subito i "risi e bisi" in una zuppiera calda.

Variazioni **al ristorante**

Per assaggiare questo piatto in un ristorante, bisogna andarci nella stagione giusta. E conviene assicurarsi in anticipo che sia in menu, perché capita che venga preparato un giorno solo alla settimana.

• RISTORANTE SPESSOTTO Ricetta classica in questo ristorante, dove lo chef Giuseppe De Bortoli la prepara in primavera, anche su richiesta, secondo la ricetta tradizionale (via Roma 2, Portogruaro, Ve, tel. 042171040).

• POSTE VECIE In questo antico ristorante veneziano preparano tanti risotti tipici, soprattutto di pesce. Su richiesta, si trova una versione "a risotto" del risi e bisi (San Polo 1612, Venezia, tel. 041721822).

Piatto fondo Tescoma, tovaglioli Tessilarte. Casseruola Moneta. Indirizzi nell'ultima pagina.

Sfida all'ultimo piatto

Una gara avvincente che vi coinvolge sempre più numerosi: accade su ***www.lericetteditalia.it****, il sito dell'iniziativa di* Academia Barilla *e* La Cucina Italiana*, dove le specialità della nostra tradizione competono a suon di voti, commenti, ricordi e trucchi. I preferiti delle ultime votazioni sono stati la Cotoletta alla milanese e la Parmigiana di melanzane. Chi sarà in testa nelle prossime settimane? Scopritelo online!*

COSA SUCCEDE ON LINE

Il secondo verdetto ha premiato altri due campioni tra i secondi piatti e le verdure. Ora tocca ai dolci e, nuovamente, a un primo piatto raccogliere i vostri voti per entrare tra i preferiti de Le Ricette d'Italia!

Tra i dessert più amati dagli italiani sembra lanciato verso un sicuro successo il Tiramisù. Il voluttuoso dolce al mascarpone, profumo di caffè e immancabile spolverata di cacao è, mentre scriviamo, saldamente in testa a una classifica che vede, tra gli inseguitori, i Cannoli siciliani, il Gelato, i Bomboloni alla crema. Un campionario goloso che raccoglie anche tantissimi suggerimenti e trucchi di preparazione per la riuscita perfetta di questa o quella delizia. In programma c'è, poi, una seconda manche tra i primi piatti. Dopo i Tortelli di erbetta, trionfatori nella tappa di febbraio, chi la spunterà tra gli Spaghetti alla carbonara, le outsider Lasagne con zucchine e pesto e la sempreverde Pizza Margherita?

un'iniziativa promossa da:

LA DISPUTA DELLA COTOLETTA

Di vitello, con l'osso e cotta nel burro: ecco la Cotoletta alla milanese, secondo campione nelle votazioni di aprile.

La Cotoletta non solo ha vinto, ma ha anche scatenato commenti, trucchi e... qualche dubbio: sicuri, hanno chiesto in molti, che sia milanese e non austriaca? Abbiamo approfondito la questione consultando i volumi della Biblioteca Gastronomica di **Academia Barilla**. Scovando la citazione di un "lombolos cum panitio" nella lista di vivande offerte da un abate ai canonici di Sant'Ambrogio nel 1134. In realtà la prima ricetta codificata risale al 1855, riportata nella Gastronomia Moderna di Giuseppe Sorbiatti, in cui si parla di "costoline di vitello fritte alla milanese". Nel XIX secolo la sua paternità era stata al centro di una disputa tra gli austriaci, che governavano la Lombardia, e i milanesi. I primi sostenevano che derivasse dalla Wiener Schnitzel, i secondi l'esatto opposto. La disputa "patriottica" si placò solo quando il feldmaresciallo Radetzky (foto), in margine a un rapporto, descrisse la cotoletta passata all'uovo, impanata e fritta nel burro, a differenza della viennese, infarinata e non di vitello, affermando di non aver mai mangiato nulla di simile in Austria.

PARMIGIANA PIGLIATUTTO

Per questo piatto succulento, tipico delle regioni meridionali, Campania e Sicilia in primis, non c'è stata storia: ha fatto man bassa di voti e apprezzamenti tra gli appassionati su Le Ricette d'Italia!

Tra le curiosità scovate fra i volumi della Biblioteca Gastronomica di **Academia Barilla**, una sull'origine del nome. Che non sarebbe legato, come si potrebbe pensare, alla presenza del formaggio Parmigiano, peraltro frequentemente sostituito da altri formaggi locali a pasta dura. Piuttosto, sembra che il nome della ricetta derivi dall'aspetto assunto dalla preparazione in teglia. In Sicilia, infatti, il termine "parmigiana" si usa per un tipo di imposta caratterizzata da numerose listarelle inclinate e sovrapposte. Il termine "alla parmigiana" indicherebbe quindi, secondo alcuni, la maniera di disporre le fette delle melanzane nella teglia, inclinate e sovrapposte, come le liste di legno delle persiane.

BURRO, SÌ GRAZIE!

Una cosa l'abbiamo capita: la cotoletta alla milanese si cuoce nel burro! Non transige **Carla Marzani**, 53enne lodigiana, che da brava lombarda apprezza questo condimento anche in cottura. «*Non la cucino molto spesso, ma quando me la concedo uso assolutamente solo il burro, meglio se chiarificato, perché... è un'altra cosa! Sarebbe come fare l'uovo al burro (da noi chiamato "cereghino" forma dialettale per chierica) con l'olio: non si può!*». Tra i suoi ricordi ci è piaciuto molto anche quello sulla Polenta: «*Uno dei piatti della domenica, con gli "uccellini scappati", involtini di lonza con grana, salame morbido, salvia, passata... e tantissima "pucia", "intingolo" per chi non è lombardo!*». A lei, come cadeaux, il volume 222 Ricette Facili dove trovare tante altre "ricette della domenica" e... del cuore! Chi dovrebbe vincere, secondo Carla? «*La Pizza margherita, che ha i colori della bandiera: il bianco della mozzarella, il rosso del pomodoro e il verde del basilico*».

TRUCCHI E TEORIE

C'è chi, sui piatti preferiti, ha elaborato vere "teorie gastronomiche". È il caso di **Aldo Nocella**, napoletano di 66 anni e romano d'adozione. Per il quale la Parmigiana è un «equilibrio di sapori» da ottenere grazie a regole precise: «*Niente aglio, troppo pungente. Niente burro, la frittura della melanzana è già "unta". Niente besciamella, non siamo in Francia... Un trucco napoletano per legare il tutto: tra uno strato e l'altro... uovo sbattuto*». Appassionato di cucina, proprietario di una biblioteca con oltre 200 volumi e riviste di gastronomia, potrà arricchirla con "Pasta!", il libro che raccoglie oltre 120 ricette e gli interventi di Guido, Luca e Paolo Barilla. Un piccolo omaggio per un ottimo contributo anche sulle Penne alla genovese, pietanza della tradizione partenopea. E se Aldo potesse far vincere il suo piatto del cuore? Non avrebbe dubbi: la Parmigiana di melanzane. «*Già il nome evoca una nostra eccellenza: il Parmigiano. Poi tutti gli altri ingredienti sono tipici italiani: il pomodoro, il basilico, la mozzarella, l'olio extravergine d'oliva. Che si vuole di più?*»

TARTARE DI PESCATRICE CON SALSA DI CAROTE

FACILE ●

Tempo: circa 35' più la marinatura

Ingredienti per 6: *• filetto di rana pescatrice g 200 • 1 carota g 90 • 4 asparagi lessati • 1 zucchina • radicchio rosso • zucchero • prezzemolo • maggiorana • succo di limone • olio extravergine • sale • pepe*

■ Tagliate a bocconcini il filetto di pescatrice, conditeli con un cucchiaino di sale e uno di zucchero e lasciateli marinare, coperti, in frigorifero per circa 2 ore.

■ Lessate la carota, mondata e tagliata a rondelle, per circa 15' dal bollore. Scolatela e frullatela con g 50 dell'acqua di cottura, g 35 di olio, sale e un cucchiaio di succo di limone, fino a ottenere una salsa vellutata.

■ Sciacquate la pescatrice sotto l'acqua, poi battetela finemente con un coltello pesante o una mannaietta. Tritate finemente anche gli asparagi lessati.

■ Raccogliete il pesce e gli asparagi in una ciotola, conditeli con il succo di mezzo limone, una macinata di pepe e prezzemolo e maggiorana tritati (tartare).

■ Distribuite la salsa sul fondo dei piatti, quindi disponetevi la tartare, modellandola in 6 dischetti con l'aiuto di un tagliapasta rotondo (ø cm 5). Decorate a piacere con fettine di zucchina arrotolate e julienne di radicchio rosso.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Bianco di Custoza, Pagadebit di Romagna secco, Melissa bianco*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

INSALATA VARIEGATA CON PRIMO SALE

MEDIA ●●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 6: *• formaggio primo sale g 120 • 2 asparagi g 90 • carota g 50 • lattughini misti g 50 • burro chiarificato g 50 • vino bianco secco g 50 • 2 tuorli • 1/2 scalogno • aceto • dragoncello • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate la carota a striscioline sottili grandi come tagliatelle e mettetele a bagno in acqua ghiacciata.

■ Mondate gli asparagi, tagliateli a metà per il lungo e quindi a striscioline. Saltateli poi in padella con un cucchiaio di olio a fuoco vivo per 1' e teneteli da parte.

■ Portate a bollore in una casseruola il vino bianco con g 50 di acqua, lo scalogno tagliato a rondelline, 1 cucchiaio di aceto, un pizzicone di sale e un ciuffo di dragoncello. Fate cuocere finché il liquido non si sarà ridotto di circa metà, quindi versatelo sui tuorli, già battuti in una bastardella.

■ Portate la bastardella su un bagnomaria caldo e montate i tuorli con le fruste elettriche. Cuocete fino a ottenere una salsa cremosa, poi togliete dal fuoco e unite il burro chiarificato fuso, versandolo a filo e sempre montando con le fruste elettriche. Alla fine aggiungete un trito misto di dragoncello e prezzemolo (salsa).

■ Scolate le carote e mescolatele con i lattughini mondati e gli asparagi. Completate l'insalata con il primo sale a dadini e servitela con la salsa.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco Montello e Colli Asolani frizzante, Candia dei Colli Apuani frizzante, Nuragus di Cagliari frizzante*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

TURBANTINI DI ZUCCHINA E AGNELLO

MEDIA ●●

Tempo: circa 35' più la marinatura

Ingredienti per 6: *• 2 grosse zucchine g 140 cad. • lombatina di agnello disossata e sgrassata g 120 • 4 uova sode • un ciuffo di lattughino • spezie in polvere (peperoncino, curcuma, coriandolo, zenzero) • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate la lombatina in 12 bocconcini, conditeli con le spezie e lasciateli marinare per circa mezz'ora.

■ Tagliate le zucchine in nastri usando la mandolina; sceglietene 12 omogenei tra di loro per grandezza e scottateli in una padella spolverizzata di sale, in modo che si ammorbidiscano, ma senza prendere colore (circa 1-2' per lato).

■ Arrostite poi i bocconcini in padella, a fuoco vivo, in un cucchiaio di olio caldo, per circa 3-4', salandoli.

■ Rivestite i nastri di zucchina con il lattughino, disponete un bocconcino di agnello su ognuno e arrotolateli; fermate i "turbantini" ottenuti con 2 stecchini, poi tagliateli a metà.

■ Frullate 1 uovo sodo e 1 tuorlo sodo con g 40 di acqua e sale, ottenendo una salsa; servitela con i turbantini, decorando con i tuorli rimasti, spezzettati.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo Valcalepio rosso, Monteregio di Massa Marittima rosso, Salaparuta Merlot*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Piatti e tazza Bitossi Home, posate Sambonet, bicchiere e fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

tartare di pescatrice con salsa di carote

insalata variegata con primo sale

turbantini di zucchina e agnello

sformato di asparagi, scamorza e uova

DA SAPERE

Per una cottura ideale gli asparagi vanno livellati tagliandone i gambi e legandoli in mazzetti di circa 10 cm di diametro. I mazzetti, poi, vanno immersi in acqua bollente in una pentola alta e stretta, meglio se con un cestello estraibile, in modo che le punte, delicatissime, restino fuori dell'acqua per circa 4 cm, cuocendosi così solo con il vapore.

SFORMATO DI ASPARAGI, SCAMORZA E UOVA

MEDIA

Tempo: circa 1 ora più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• asparagi g 450 • scamorza bianca a filetti g 150 • pancarré tritato g 75 più 3 fette intere • 2 uova • 1 limone • 1 filetto di acciuga • pangrattato • grana grattugiato • prezzemolo • senape • burro • latte • olio extravergine di oliva • sale*

■ Rassodate le uova e sgusciatele. Pulite gli asparagi, sciacquateli e lessateli in acqua bollente per circa 10'. Scolateli e fateli raffreddare immersi in acqua fredda.

■ Imburrate uno stampo troncoconico (ø cm 16, altezza cm 10); rivestite il fondo con un disco di carta da forno ritagliato in misura e spolverizzate di pangrattato le pareti.

■ Tagliate gli asparagi a metà e tenete da parte tutte le punte. Tagliate per il lungo 3 gambi, in modo da ricavare 6 nastri; intrecciateli a griglia.

■ Aiutandovi con una spatolina, trasferite la griglia sul fondo dello stampo, aggiustandola bene con un coltellino: una volta capovolto lo sformato, sarà la decorazione della sommità.

■ Tritate tutti gli altri gambi, raccoglieteli in una ciotola e mescolateli con il pancarré tritato, 1 cucchiaio di grana, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e un pizzico di sale, amalgamando bene tutti gli ingredienti (trito).

■ Tagliate in fettine sottili le uova sode, possibilmente utilizzando l'apposito attrezzo, e disponetene metà sopra la griglia di asparagi sul fondo dello stampo.

■ Proseguite facendo uno strato con il trito, poi uno di scamorza a filetti e 4 punte di asparago sezionate per il lungo. Fate un altro strato con le fettine di uovo rimaste, poi uno di trito, uno di scamorza e terminate con le punte rimaste, sezionate per il lungo.

■ Chiudete lo sformato con le fette di pancarré intere, ritagliandole in modo che si adattino alla superficie rotonda (alla fine lo stampo non risulterà colmo). Spennellate con burro fuso e poi con un po' di latte. Infornate a 180 °C per circa 20'.

■ Sfornate e lasciate raffreddare per almeno un'ora prima di sformare.

■ Frullate il succo del limone con un ciuffetto di prezzemolo tritato, g 70 di olio, il filetto di acciuga, una punta di senape e sale, ottenendo un'emulsione, che servirete insieme allo sformato.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Golfo del Tigullio Vermentino, Colli Altotiberini Grechetto, Verbicaro bianco*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

FAGOTTINI INFORNATI ALLE TRE RICOTTE

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora più il riposo

Ingredienti per 6: *• farina speciale per pizza g 350 • asparagi selvatici g 200 • ricotta affumicata g 100 • ricotta salata g 100 • ricotta di pecora g 100 • rucola g 80 • 1 spicchio di aglio • prezzemolo tritato • maggiorana tritata • olio extravergine di oliva • sale*

■ Lavorate la farina con g 170 di acqua, g 35 di olio e un pizzico di sale; impastate fino a ottenere un composto elastico, poi fatelo riposare per almeno 45'.

■ Raccogliete le ricotte in una ciotola, dopo avere sminuzzato quella affumicata e quella salata.

■ Mondate gli asparagi e scottateli per 30 secondi in acqua bollente. Scaldate 5-6 cucchiai di olio con l'aglio sbucciato e tagliato a metà. Quando sfrigola, unite un pizzico di maggiorana e prezzemolo, gli asparagi e la rucola tagliuzzata; salate, bagnate con un mestolino di acqua, coprite e cuocete per 10' a fuoco basso.

■ Eliminate l'aglio, togliete le verdure e versate il sugo di cottura sulle ricotte. Tritate grossolanamente le verdure, unitele alle ricotte e mescolate (ripieno).

■ Stendete la pasta a mm 3 di spessore, ritagliate 15 dischi con un tagliapasta (ø cm 10) e stendeteli allargandoli ancora un po' con le mani. Farciteli con una noce di ripieno ognuno e richiudeteli a fagottino.

■ Disponeteli su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 180 °C per circa 15'.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Garda Pinot grigio, Colli Bolognesi Chardonnay, Contessa Entellina Ansonica
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

MISTO TIEPIDO DI MARE

FACILE ●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 12 tartufi di mare g 420 • 12 cozze g 350 • code di gamberetti g 200 • lattughino misto g 60 • mollica di pane casareccio tritata g 50 • origano • coriandolo • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Lavate le cozze e i tartufi, poi fateli aprire in pentole separate con appena un filo di olio, con il coperchio.

■ Togliete i molluschi dai gusci, sciacquateli ancora nell'acqua di cottura e rimetteteli nel loro mezzo guscio.

■ Sgusciate i gamberetti, tenendo solo il codino (telson), e cuoceteli al vapore per 3'.

■ Saltate in padella la mollica di pane con 4 cucchiai di olio, pepe, un pizzico di origano e di coriandolo.

■ Condite il lattughino con olio e sale, unite le cozze, i tartufi e i gamberetti e completate con la mollica.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Riviera del Brenta Pinot bianco, Cinque Terre Costa de Campu, Biferno bianco
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Molte altre ricette di antipasti su www.lacucinaitaliana.it

fagottini infornati alle tre ricotte

misto tiepido di mare

FUSILLI CON JULIENNE DI SEPPIA E ASPARAGI

MEDIA ●●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• fusilli g 350 • seppie g 200 • 4 asparagi g 160 • vino bianco secco • prezzemolo • aglio • menta • olio extravergine di oliva • sale*

■ Pulite le seppie: incidete la pelle intorno all'osso ed eliminatelo; separate testa e tentacoli dal sacco; eliminate i visceri, gli occhi e il becco tra i tentacoli.

■ Sciacquate sacchi e tentacoli e uniteli in casseruola con g 300 di vino, coprendoli a filo con acqua. Cuocete per 6-7' dal levarsi del bollore. Infine scolate e tagliate tutto a striscioline lunghe e sottili (julienne).

■ Mondate gli asparagi e tagliate i fusti a filetti lunghi e sottili e le punte a fettine.

■ Tuffate i fusilli in abbondante acqua bollente salata.

■ Saltate gli asparagi in un'ampia padella in un velo di olio sfrigolante, salate, aggiungete le seppie, 2 mestoli di acqua di cottura della pasta e cuocete per 5'; quando il fondo di cottura si sarà asciugato e comincerà a sfrigolare, unite un ciuffetto di prezzemolo tritato con 2 foglie di menta e un po' di aglio a piacere (tenete conto che il condimento dovrà essere pronto al momento di scolare la pasta; se il fondo di cottura risultasse troppo asciutto, rendetelo nuovamente "siropposo" aggiungendo un goccio di acqua di cottura della pasta).

■ Scolate i fusilli, senza sgocciolarli troppo, saltateli in padella con la julienne di seppia e asparagi e serviteli.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Merlara Malvasia, Cortona Riesling Italico, Molise Falanghina
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

PASTA E PISELLI CON I GAMBERI

FACILE ●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• piselli freschi sgranati g 350 • pasta corta mista g 120 • 8 code di gambero sgusciate g 80 • 1 cipollotto • prezzemolo • timo • maggiorana • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Eliminate 1/3 del verde del cipollotto, tritate grossolanamente il resto e unitelo in casseruola con i piselli, 1 litro di acqua e 1 cucchiaio di olio. Salate, cuocete per 20', quindi frullate parzialmente, aggiungete la pasta e portatela a cottura.

■ Tagliate a rondelle le code di gambero e saltatele vivacemente in padella per 30 secondi in un velo di olio sfrigolante, con un ciuffetto di prezzemolo tritato insieme con due rametti di maggiorana e uno di timo.

■ Togliete dal fuoco la pasta e piselli, unite i gamberi e servitela con un filo di olio e una macinata di pepe.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Soave, Bianco Pisano di San Torpè, Locorotondo
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

TORTELLONI DI ERBE AL SUGO DI CONIGLIO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 6: *• 1 busto anteriore di coniglio più 1 spalletta g 500 • brodo vegetale g 500 • erbette g 230 • farina g 200 • borragine g 140 • cipolla g 80 • tarassaco g 70 • ricotta g 70 • sedano g 60 • carota g 60 • 2 uova • 1 scalogno • aglio • prezzemolo • timo • maggiorana • grana grattugiato • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Dividete a metà il busto del coniglio. Eliminate l'osso all'estremità delle tre spallette e tagliatele in due.

■ Soffriggete in casseruola in un velo di olio carota, sedano e cipolla tritati e uno spicchio di aglio con la buccia; dopo 2-3' unite il coniglio e rosolatelo per 1'; aggiungete g 200 di vino, il brodo, regolate di sale, coperchiate e stufate dolcemente per 45-50'. Lasciate intiepidire la carne, poi spolpatela e riunitela al sugo.

■ Mondate erbette, borragine e tarassaco, spezzettateli e sciacquateli. Tagliate a rondelle lo scalogno e soffriggetelo in un velo di olio con un rametto di timo, poi unitevi le verdure, moderatamente sgocciolate, coperchiatele e cuocetele per 10'. Infine scolatele, eliminate il timo, tritatele e lavoratele con la ricotta, g 10 di grana, sale, pepe e un cucchiaio di prezzemolo tritato (ripieno).

■ Impastate la farina con le uova, g 5 di olio e una presa di sale. Fatela riposare per 30' avvolta nella pellicola.

■ Stendete la pasta in una sfoglia sottile, ritagliatela in 30 quadrati di cm 8-9, spennellateli di acqua, ponete al centro una porzione di ripieno e chiudete a triangolo, sigillando bene i bordi dei ravioli ottenuti.

■ Lessate i ravioli per 1' in acqua bollente salata, scolateli e saltateli in una grande padella, con il sugo di coniglio riportato al bollore con prezzemolo, timo e maggiorana tritati.

Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità*
Alto Adige Pinot nero rosato, Parrina rosato, Vesuvio rosato
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

Piatti Bitossi Home, pirofila Le Creuset, posate Sambonet, tovagliolo Signoria Firenze, fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

fusilli con julienne di seppia e asparagi

pasta e piselli con i gamberi

tortelloni di erbe al sugo di coniglio

LASAGNETTE DI CARASAU CON RICOTTA OVINA E VERDURE

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• ricotta ovina g 400 • zucchine g 350 • asparagi g 200 • latte g 200 • 3 fogli di pane sardo carasau g 180 • crescione g 150 • cipolla g 120 • piselli freschi sgranati g 100 • carota g 70 • germogli g 70 • sedano g 60 • grana grattugiato • olio extravergine di oliva • sale*

■ Raccogliete in casseruola la cipolla a fettine sottili, il sedano tritato grossolanamente, la carota a bastoncini sottili e 4 cucchiai di olio; soffriggete le verdure poi unite gli asparagi, mondati e affettati finemente, e il crescione sminuzzato; dopo 2' salate e dopo altri 2' unite le zucchine, grattugiate a filetti, i germogli e i piselli, sbollentati per 1-3', secondo la grossezza. Cuocete per 1-2' scoperto, poi coperchiate e stufate per 5'. Infine regolate di sale.

■ Lavorate la ricotta con il latte e 2 cucchiai di olio.

■ In una pirofila (cm 17x26, h cm 6) unta di olio stendete un velo di ricotta, proseguite con uno strato di pane carasau a pezzi, rapidamente ammorbiditi in acqua calda, le verdure stufate e la ricotta. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti, finendo con la ricotta; completate con una spolverata di grana e un filo di olio e infornate a 180 °C per 20-25'.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Garda Barbera, Colli dell'Etruria centrale rosso, Cesanese di Olevano Romano
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

VELLUTATA DI CANNELLINI CON "SCHMARREN" SALATI

FACILE ●

Tempo: circa 25'

Ingredienti per 4: *• fagioli cannellini lessati g 250 • brodo vegetale g 200 • 2 uova • 1 asparago • 1/2 cipollotto • amido di frumento ("frumina") • grana grattugiato • latte • burro • olio extravergine • sale • pepe*

■ Mescolate le uova con 2 cucchiai di amido di frumento, 1 cucchiaio di latte, 1 cucchiaio di grana, sale e pepe (composto).

■ Mondate asparago e cipollotto e tagliateli a dadini; saltateli in una sauteuse (padella con bordo alto e svasato) in 1 cucchiaio di olio e una noce di burro sfrigolanti; dopo 2-3' alzate il fuoco, unite il composto e cuocetelo sminuzzandolo per un paio di minuti, finché i pezzetti non saranno rosolati ("schmarren" salati).

■ Frullate i cannellini con il brodo ottenendo una crema liscia e scaldatela, regolandola di sale. Servitela con gli "schmarren" all'asparago e cipollotto.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Langhe Arneis, Colli Euganei Chardonnay, Vignanello Greco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

lasagnette di carasau con ricotta ovina e verdure

vellutata di cannellini con "schmarren" salati

Molte altre ricette di primi su www.lacucinaitaliana.it

CESTINI AGLI SPINACI RIPIENI DI TAGLIOLINI

MEDIA ●●

1

2

3

4

5

6

Tempo: circa 1 ora e 30'

Ingredienti per 8: *• tagliolini all'uovo g 500 • latte g 350 • zucchine g 300 • 8 bastoncini di scamorza g 250 • farina g 200 • spinaci g 100 • grana grattugiato g 80 • 8 fiori di zucca • 4 tuorli • 2 uova • 1 scalogno • limone • prezzemolo • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ **1** Sbollentate gli spinaci per 2', scolateli e frullateli con il latte. Uniteli alla farina con le uova e un pizzico di sale e mescolate con la frusta fino a ottenere un composto cremoso. Sciogliete g 30 di burro in una padella antiaderente; unite il burro fuso al composto cremoso e cuocete il composto nella stessa padella, versandone un mestolo alla volta. Cuocete ogni crespella (ne farete 8) per non più di 2' per lato.

■ **2** Accomodate le crespelle sul fondo di uno stampo di metallo cilindrico (ø cm 11, h cm 10), appoggiate sopra una calotta di metallo (ø cm 12) e rifilate i bordi. Infornate gli stampi così come stanno a 180 °C per 5'; togliete la calotta superiore e proseguite per altri 5', capovolgete su una placca le crespelle, che avranno preso la forma a cestino, eliminate lo stampo cilindrico e cuocetele per 5' ancora, poi sfornatele e fatele raffreddare.

■ **3** Mondate le zucchine e grattugiatele grossolanamente. Rosolatele per 4-5' in una padella dove avrete già rosolato lo scalogno a fettine in g 30 di olio per 1-2'. Condite con sale e prezzemolo tritato.

■ **4** Asportate con un coltellino il fondo dei fiori di zucca per poterli poi svuotare facilmente; inserite quindi in ogni fiore un bastoncino di scamorza. Rosolateli in padella in g 15 di burro per 1' e teneteli in caldo.

■ **5** In una ciotola battete i tuorli con g 50 di succo di limone, la scorza grattugiata del limone, il grana, g 60 di acqua, sale, pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato.

■ **6** Lessate i tagliolini al dente, scolateli direttamente nella padella delle zucchine e saltateli per meno di 1'; togliete la padella dal fuoco, versate il composto con i tuorli, mescolate, distribuite i tagliolini nei cestini agli spinaci e completate ognuno con un fiore di zucca. Servite subito.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Soave superiore, Torgiano Pinot grigio, Greco di Tufo
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti Bitossi Home, forchetta Sambonet, bottiglia, bicchiere e fiori di carta De Padova, fondo e quinta di carta da parati Farrow & Ball. Padelle con rivestimento interno in ceramica Moneta, grattugia Microplane. Indirizzi nell'ultima pagina.

PESCI

CALAMARI FARCITI CON PATATE E OLIVE

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 4 calamari g 970 • patate novelle g 300 • 2 zucchine g 160 • trito aromatico (sedano, carota, cipolla) g 100 • olive taggiasche snocciolate g 40 • 1 scalogno • prezzemolo • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pulite i calamari e tritate i ciuffi con il coltello.

■ Grattugiate a filetti le zucchine mondate, conditele con un ciuffo di prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico spezzettata. Mescolatele con il trito aromatico e i ciuffi tritati dei calamari (ripieno).

■ Farcite i calamari con il ripieno e chiudeteli alle estremità con uno stecchino.

■ Pelate le patate e scottatele in acqua bollente per circa 5', poi tagliatele a metà. Disponetele in una padella con 5-6 cucchiai di olio, lo scalogno tagliato a fettine e i calamari farciti. Unite anche le olive, sale, una macinata di pepe e cuocete con il coperchio.

■ Dopo 5' abbassate il fuoco e dopo altri 5' girate i calamari. Cuocete per altri 10' e spegnete. Servite con prezzemolo tritato a piacere.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Breganze Pinot grigio, Esino bianco, Lamezia Greco
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

FRITTO DI SPADA CON ZUCCHINE E ASPARAGI

FACILE ●

Tempo: circa 40' più l'ammollo

Ingredienti per 4: *• 8 asparagi g 350 • pesce spada g 250 • zucchinette novelle g 240 • cipollotti g 150 • lattughino g 80 • semola di grano duro • dragoncello • scorza di limone grattugiata • latte • olio extravergine di oliva e per friggere • sale*

■ Tagliate il pesce spada a bastoncini di cm 7-8, poi metteteli a bagno nel latte per almeno 1 ora.

■ Mondate gli asparagi e lessateli interi in acqua bollente per 3', scolateli e tagliateli a metà per il lungo.

■ Mondate le zucchinette e tagliatele a bastoncini.

■ Tagliate a rondelle i cipollotti e metteteli in pentola coperti di acqua, con 1 cucchiaio di olio extravergine. Quando i cipollotti cominceranno a sfrigolare, perché l'acqua sarà evaporata lasciando solo il grasso, unite il lattughino mondato a pezzetti, un piccolo ciuffetto di dragoncello sminuzzato e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Cuocete ancora finché l'acqua rilasciata dal lattughino non sarà evaporata (composta).

■ Scolate i bastoncini di spada dal latte, infarinateli nella semola e friggeteli in olio per friggere ben caldo, per circa 2-3', muovendoli sempre.

■ Infarinate e friggete anche gli asparagi e le zucchine, anch'essi per 2-3', e serviteli insieme al pesce, salando e accompagnando tutto con la composta.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Bagnoli bianco, Pietraviva Chardonnay, Santa Margherita di Belice Catarratto
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

INVOLTINI DI MERLUZZO E SALMONE CON FREGOLA

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 8: *• 2 porri g 200 cad. • filetto di merluzzo g 300 • cuori di filetto di salmone g 300 • radicchio rosso g 160 • fregola media g 150 • piselli g 130 • burro • salvia • rosmarino • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mondate i porri eliminando la prima guaina, più fibrosa; lavate le guaine, tuffatele in acqua bollente e cuocetele per 5', poi scolatele e fatele raffreddare immergendole in acqua fredda.

■ Mondate il radicchio, tagliatelo in julienne sottile e saltatelo in padella a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio per 1', poi allargatelo in un piatto e fatelo raffreddare.

■ Sezionate orizzontalmente il merluzzo e il salmone in modo da ottenere 2 fette di ognuno e pepatele. Disponete il radicchio sulle fette di merluzzo, poi copritelo con le fette di salmone, formando 2 "sandwich", che taglierete in 6 trancetti ognuno.

■ Cuocete la fregola in acqua bollente salata e scolatela; scottate i piselli in acqua bollente per 2-3'.

■ Avvolgete ogni trancetto di pesce in una guaina di porro, poggiandolo sull'estremità più chiara. Rosolate gli involtini così ottenuti in una noce di burro, fusa in padella con un rametto di salvia e uno di rosmarino. Cuoceteli per 2-3', poi unite i piselli, coprite e cuocete per 5'.

■ Liberate la padella dagli involtini e nel fondo di cottura fate insaporire la fregola; servitela poi con gli involtini, tagliati a metà.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Collio Friulano, Ansonica Costa dell'Argentario, Menfi Inzolia
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

Piatti Bitossi Home, posate Sambonet, tovagliolo Signoria Firenze, fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

calamari farciti con patate e olive

fritto di spada con zucchine e asparagi

involtini di merluzzo e salmone con fregola

branzino e verdure al forno con salsa di aglio novello

DA SAPERE

L'aglio utilizzato per preparare la salsa di questa ricetta è quello fresco, o novello, che ha un gusto più delicato dell'aglio secco. Chi volesse ottenere un gusto ancora più gentile può sostituire metà dell'aglio con il bulbo di un cipollotto fresco, che aggiungerà un po' di dolcezza alla preparazione.

BRANZINO E VERDURE AL FORNO CON SALSA DI AGLIO NOVELLO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 10'

Ingredienti per 4: *• 2 branzini g 850 • zucchine g 200 • carote g 150 • patate novelle g 150 • pane casareccio g 100 • 3 spicchi di aglio novello • coriandolo in polvere • timo fresco • basilico • pinoli • latte • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pelate le patate e tuffatele per 4-5' in acqua bollente; poi tagliatele a rondelle.

■ Mondate carote e zucchine e tagliatele a rondelle sottili; mescolatele con le patate e raccoglietele in una teglia da forno. Conditele con g 70 di olio, sale e pepe, un pizzico di coriandolo e qualche fogliolina di timo.

■ Mescolate bene le verdure e disponetele a lettino. Salate e pepate i branzini all'interno, incidete la pelle con tagli obliqui e adagiateli sul letto di verdure, con i tagli verso l'alto. Salateli in superficie e conditeli con un filo di olio, poi infornate tutto a 180 °C per circa 17'.

■ Fate bollire l'aglio in acqua per 10', scolatelo, copritelo di nuovo di acqua e lessatelo per altri 10'. Scolatelo e fatelo bollire per una terza volta, sempre per 10', in acqua e latte in parti uguali, poi scolatelo.

■ Private il pane della crosta e tritatelo nel cutter. Rosolatelo poi in padella con 3 cucchiai di olio. Quando comincia a prendere colore, aggiungete una cucchiaiata di pinoli e fateli insaporire, finché non saranno un po' tostati anch'essi.

■ Frullate l'aglio ormai freddo insieme con un ciuffo di basilico, g 50 di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, g 40 di acqua. Raccogliete la salsa in una ciotola e mescolatela con il pane e i pinoli tostati. Se dovesse risultare troppo asciutta (il pane tende ad assorbire i liquidi), aggiungete un goccio di acqua. Otterrete una salsa dall'aspetto un po' granuloso e dalla piacevole consistenza grossolana, nella quale i pinoli saranno rimasti interi. Se invece preferite una salsa più fluida e omogenea, potete ulteriormente frullare il tutto, come abbiamo fatto noi.

■ Sfornate il pesce e servitelo accompagnato con le verdure, componendole, se volete, in tagliapasta tondi; completate il tutto con la salsa di aglio novello.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Trentino Pinot bianco, Friuli-Annia Malvasia, Colli del Trasimeno bianco scelto*
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

FILETTI DI GALLINELLA CON BRODO RISTRETTO AL POMODORO

MEDIA ••

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• 2 gallinelle kg 1,250 • fave sgranate g 100 • piselli g 100 • pomodori pelati g 100 • vino bianco g 100 • 1 spicchio di aglio • 1 cipolla • 1/2 gambo di sedano • timo • salvia • prezzemolo tritato • burro • olio extravergine • sale • pepe in grani*

■ Sfilettate le gallinelle; spezzettate gli scarti e rosolateli con 4-5 cucchiai di olio, la cipolla e il sedano a pezzetti, un pizzico di timo e 5-6 grani di pepe. Dopo 2' unite g 400 di acqua e il vino, salate, coperchiate e cuocete per 10-12'. Spegnete e filtrate (brodo).

■ Incidete la pelle dei filetti con tagli obliqui e rosolateli per 4' in g 35 di burro con salvia e timo, cuocendo prima il lato della pelle; toglieteli e nel fondo di cottura insaporite le fave e i piselli, entrambi già sbollentati per 3'.

■ In un'altra padella rosolate per 2' l'aglio schiacciato con la buccia in 3 cucchiai di olio, poi eliminatelo e aggiungete un cucchiaio di prezzemolo e i pelati spappolati con le mani; bagnate con il brodo e fate restringere finché non acquisterà la consistenza di una salsa.

■ Servite i filetti con le fave, i piselli e il brodo ristretto.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Monti Lessini Durello, Colli di Luni bianco, Ostuni bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

BOCCONI DI PESCATRICE CARAMELLATI AL RABARBARO

FACILE •

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• pescatrice g 640 • taccole lessate al dente g 180 • rabarbaro g 145 • 1 cipollotto • aceto di vino rosso • zucchero • maggiorana • burro • sale*

■ Tagliate la pescatrice a bocconi, cuoceteli al vapore (5-7' dalla presenza del vapore), poi fateli raffreddare.

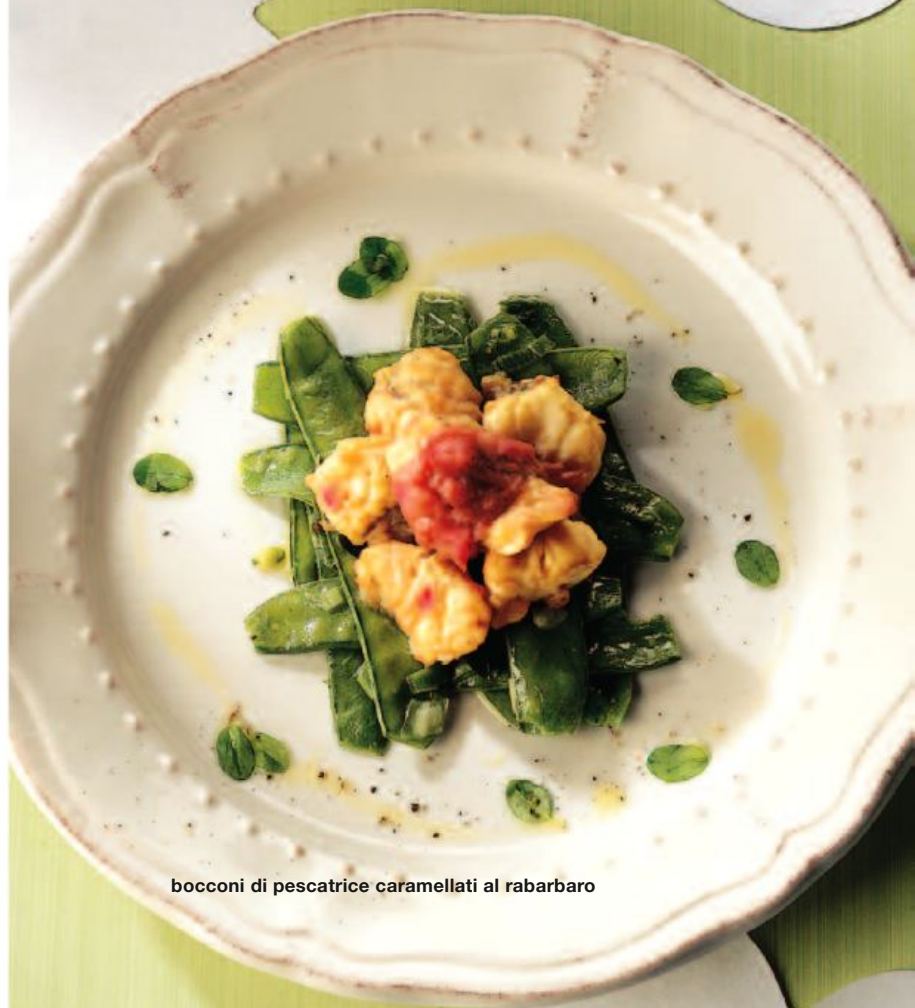
■ Tagliate in rondelle sottili il rabarbaro e il cipollotto con il suo verde.

■ Sciogliete g 35 di burro in una padellina, con qualche foglia di maggiorana e il cipollotto, salate e aggiungete le taccole. Insaporitele e tenetele in caldo.

■ Caramellate g 35 di zucchero con una nocciolina di burro; sfumate fuori dal fuoco con g 50 di acqua e g 30 di aceto, poi riportate a bollore, fino a ottenere una salsa; saltatevi i bocconi di pesce caramellandoli.

■ Quando l'acqua rilasciata dal pesce sarà evaporata e i bocconi saranno ben caramellati, toglieteli dalla padella; nel fondo cuocete per 3' il rabarbaro con un pizzico di sale, unendo g 10 di aceto e g 30 acqua. Infine ripassate la pescatrice in padella col rabarbaro e servitela su un lettino di taccole.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Valdadige Terradeiforti Chardonnay, Terratico di Bibbona Vermentino, Castel del Monte bianco*
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

filetti di gallinella con brodo ristretto al pomodoro

bocconi di pescatrice caramellati al rabarbaro

Molte altre ricette di pesce su www.lacucinaitaliana.it

INSALATA DI SCAROLA CON CROSTINI AL SESAMO E MELA

FACILE

Tempo: circa 25' più l'ammollo

Ingredienti per 8: *• finocchio mondato g 200 • scarola g 200 • mais lessato in scatola g 150 • zucchinette novelle g 100 • caprino g 70 • mela disidratata g 20 • 2 fette di pancarré • 1 uovo • 1/2 limone • semi di sesamo • prezzemolo tritato • latte • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate il finocchio a fettine molto sottili e lasciatelo a bagno in acqua fredda con il succo del mezzo limone per circa 1 ora.

■ Battete l'uovo con 1 cucchiaio di latte e un pizzico di sale; passatevi le fette di pancarré, poi "impanatele" con i semi di sesamo su entrambi i lati e friggetele in un abbondante velo di olio caldo, girandole, per 2-3', finché non saranno dorate.

■ Mondate la scarola e tagliatela a striscioline. Raccoglietela in una ciotola e mescolatela con il finocchio scolato. Unite anche le zucchinette tagliate in sottili bastoncini (julienne) e la mela disidratata tagliata a pezzetti. Completate con il pancarré tagliato a quadratini.

■ Frullate il mais senza scolarlo dal suo liquido, poi passatelo al setaccio; unite il caprino, 1 cucchiaio di prezzemolo, g 70 di acqua e g 60 di olio, sale e pepe; amalgamate tutto fino a ottenere una salsa, con cui condirete l'insalata.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Friuli-Grave Verduzzo friulano, Tarquinia bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

SPIEDINI DI CIPOLLINE E ZUCCHINE CON SALSA DI PISELLI

FACILE

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• cipolline borettane pulite g 700 • 1 grossa zucchina g 200 • piselli freschi sgranati g 100 • latte g 70 • burro g 30 • mazzetto aromatico (un ciuffo di prezzemolo, un rametto di timo, un piccolo rametto di rosmarino) • curry in polvere • sale*

■ In una pentola, a freddo, mettete le cipolline e i piselli, il mazzetto aromatico, il latte, g 150 di acqua, il burro e un po' di sale. Coprite e fate stufare tutto per 15-16' dal bollore, poi spegnete.

■ Eliminate il mazzetto aromatico; mettete da parte le cipolline e fatele raffreddare. Sgocciolate i piselli e frullateli con metà del liquido di cottura (salsa).

■ Tagliate la zucchina per il lungo in fettine molto sottili, aiutandovi con la mandolina. Cuocetele in una padella antiaderente spolverizzata di sale per 1-2' per lato.

■ Confezionate 4 spiedini infilzando su ogni stecco, alternate, 4 fettine di zucchina arrotolate su se stesse e 5 cipolline.

■ Servite gli spiedini con la salsa di piselli, spolverizzando con curry in polvere a piacere.

Vino *bianco secco, leggermente aromatico*
Colli Tortonesi Cortese, Val Polcevera bianco, Irpinia Fiano
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

TORTINO DI ERBETTE E TACCOLE

MEDIA

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• erbette (bietole da taglio) g 460 • pane casareccio g 300 • taccole g 200 • 2 uova • aglio • prezzemolo • origano • grana grattugiato • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Scottate le erbette in acqua bollente per mezzo minuto, poi scolatele e lasciatele raffreddare. Scaldate poi 4 cucchiai di olio in una padella con uno spicchio di aglio; quando sfrigola, unite un ciuffo di prezzemolo tritato e le erbette; salate e fate insaporire per 2-3'.

■ Tagliate il pane in 9 fettine sottili e tostatele in forno.

■ Mondate le taccole e lessatele al dente, cuocendole per 3-4' dalla ripresa del bollore. Scolatele.

■ Battete le uova con sale, pepe e 2 cucchiai di grana.

■ Condite il pane con un filo di olio, sale e origano, poi tagliatelo con un tagliapasta rotondo (ø cm 7,5), ottenendo 18 dischetti.

■ Aiutandovi con 6 tagliapasta dal bordo alto (ø cm 7,5), costruite 6 tortini mettendo un disco di pane sul fondo, uno strato di taccole, uno di erbette e un altro disco di pane; bagnate con 2 cucchiai di uovo, poi fate un altro strato di taccole, uno di erbette e chiudete con un terzo disco di pane. Bagnate con altri 2 cucchiai di uovo, poi fate un ultimo strato, mettendo prima le erbette e poi le taccole. Spolverizzate di grana, condite con un filo di olio e infornate a 200 °C per 8'.

Vino *bianco secco, leggermente aromatico*
Langhe Favorita, Alto Adige Kerner, Nuragus di Cagliari secco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti Bitossi Home, fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

spiedini di cipolline e zucchine con salsa di piselli

insalata di scarola con crostini al sesamo e mela

tortino di erbette e taccole

"STRUDEL" DI VERDURE

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• lattuga g 350 • farina di grano duro g 200 • funghi champignon g 150 • germogli di soia g 60 • pinoli g 25 • uvetta g 15 • 1 scalogno • 1 uovo • grana grattugiato • noce moscata • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ In una padella, scaldate 3-4 cucchiai di olio con lo scalogno a rondelline e i pinoli. Quando cominciano a tostarsi, unite l'uvetta, ammollata e sminuzzata, e subito dopo la lattuga, tagliata grossolanamente; saltatela a fuoco molto alto per 1', salando, poi mettetela da parte a raffreddare.

■ Nella stessa padella, con un altro cucchiaio di olio, saltate i germogli, con un pizzico di sale, per mezzo minuto, poi unite i funghi tagliati a dadini e saltateli per mezzo minuto, quindi spegnete e fate raffreddare.

■ Riunite tutto in una ciotola, condite con noce moscata, sale, pepe e 2-3 cucchiai di grana (ripieno).

■ Amalgamate la farina con g 10 di olio e g 110 di acqua calda, con un pizzicone di sale disciolto, fino a ottenere un impasto omogeneo. Stendetelo a velo, dando una forma più o meno rettangolare.

■ Spennellatelo con l'uovo battuto, disponete il ripieno al centro e arrotolate la pasta. Tagliate lo "strudel" ottenuto in 12 trancetti, ungeteli con un filo di olio e infornate a 185 °C per 20'.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Capriano del Colle Trebbiano, Bolgheri bianco, Erice bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

INSALATA DI RADICCHI, FAVE, PATATE E CAROTE

FACILE ●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• fave sgranate g 120 • yogurt g 120 • patata g 100 • carota g 100 • radicchi misti g 40 • tarassaco g 40 • rucola g 40 • cetriolini sott'aceto g 16 • capperi sotto sale g 8 • scalogno • aceto • prezzemolo • zafferano • sale*

■ Sbollentate le fave per 2', poi pelatele; mondate patata e carota e tagliatele a dadini. Cuocete le carote in acqua leggermente salata per 2' dal bollore e le patate in acqua acidulata con un goccio di aceto, leggermente salata e colorata con mezza bustina di zafferano, per 2' e mezzo dal bollore.

■ Frullate lo yogurt con i capperi dissalati, 2 rondelle di scalogno, i cetriolini tagliati a pezzetti e un ciuffo di prezzemolo tritato (salsa).

■ Mondate e tagliate i radicchi, il tarassaco e la rucola, unite tutti gli ingredienti e conditeli con la salsa.

Vino *bianco secco, leggermente aromatico*
Colline del Milanese Verdea, Elba bianco, Capri bianco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Molte altre ricette di verdure su www.lacucinaitaliana.it

"strudel" di verdure

insalata di radicchi, fave, patate e carote

ZUCCHINE E RADICCHIETTI IN NIDO DI PATATE

MEDIA ●●

1

2

3

4

5

6

Tempo: circa 1 ora e 15'

Ingredienti per 4: *• patate g 600 • 1 zucchina g 180 • mozzarella g 80 • radicchietti g 50 • erbe di campo selvatiche g 50 • rucola g 25 • 1 tuorlo • 1 spicchio di aglio • 1 scalogno • 1 fetta di pancarré • grana grattugiato • burro • prezzemolo • timo • maggiorana • rosmarino • peperoncino • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ **1** Lessate le patate, mettendole in acqua fredda con la buccia e cuocendole per circa 40' dal bollore. Pelatele quando sono ancora calde e passatele allo schiacciapatate, raccogliendole in una ciotola.

■ **2** Conditele con un cucchiaio di grana, una macinata di pepe, sale e un cucchiaio di olio, poi unite un cucchiaio di trito aromatico fatto con prezzemolo, maggiorana, timo e qualche ago di rosmarino. Mescolate, poi aggiungete anche il tuorlo e amalgamate bene tutti gli ingredienti (purè).

■ **3** Mondate la zucchina e tagliatela a filetti con la grattugia con i fori grossi. Mondate i radicchietti, le erbe di campo e la rucola.

■ **4** Fate rosolare in 4 cucchiai di olio l'aglio sbucciato e lo scalogno a fettine. Quando cominciano a dorare, unite un trito di prezzemolo e un pizzico di peperoncino, poi aggiungete le zucchine. Quando si sono un po' appassite (dopo 1-2') aggiungete anche i radicchietti e le altre insalatine. Salate, coperchiate e cuocete a fuoco vivace per 5-6'.

■ **5** Foderate con carta da forno una teglietta e imburratela. Mettete il purè di patate in una tasca da pasticciere con una bocchetta liscia e costruite 4 nidi, procedendo a spirale.

■ **6** Tagliate a dadini la fetta di pancarré e distribuiteli sul fondo dei nidi; premeteli un po' con le dita, in modo da creare una base di appoggio, quindi riempite i nidi con le verdure. Chiudeteli con una fettina di mozzarella e infornateli a 200 °C per circa 10'.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Trentino Nosiola, Pomino bianco, Colli Perugini Trebbiano*
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti Bitossi Home, forchetta Sambonet, tovagliolo Signoria Firenze, bottiglia, bicchiere e fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

INVOLTINI ALLA CREMA DI FAVE CON SUGO ROSSO

FACILE

Tempo: circa 1 ora e 15'

Ingredienti per 6: *• 6 fettine di manzo g 300 • 6 fettine di maiale g 300 • fave fresche sgranate e pelate g 150 • prezzemolo g 60 • pomodori pelati g 600 • 6 sottili fettine di prosciutto crudo • brodo vegetale • aceto di mele • zucchero • farina • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Raccogliete i pelati in una ciotola, spezzettateli grossolanamente e conditeli con un cucchiaio di aceto e un pizzico di zucchero. Lasciate riposare e insaporire mentre preparate il resto.

■ Battete le fettine di manzo e di maiale.

■ Frullate le fave con il prezzemolo, g 25 di olio, una presa di sale e una macinata di pepe. Otterrete un composto morbido (crema).

■ Distribuite su ogni fetta di manzo una fettina di prosciutto, sovrapponetevi anche una fetta di maiale e completate spalmandovi sopra uno strato di crema.

■ Arrotolate gli involtini e legateli con lo spago da cucina oppure chiudeteli con un paio di stecchi.

■ Infarinate leggermente gli involtini e rosolateli per 8-10' in una padella antiaderente in 3 cucchiai di olio, facendoli ben colorire su tutti i lati.

■ Togliete gli involtini, eliminate il grasso di cottura, poi versate nella padella un mestolo di brodo e riportate sul fuoco per pochi minuti, il tempo necessario per stemperare il fondo di cottura (deglassare).

■ Rimettete gli involtini nella padella, unite i pelati conditi, coperchiate e cuocete per 15'. Poi scoprite e proseguite nella cottura per altri 20'. Spegnete, coperchiate e lasciate intiepidire per qualche minuto, poi eliminate lo spago o gli stecchi, affettate e servite con il sugo di pomodoro.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco*
Gavi frizzante, Colli di Parma frizzante, Galatina bianco frizzante
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

GALLETTI SPEZIATI FRITTI

MEDIA

Tempo: circa 35' più il riposo

Ingredienti per 4: *• 2 galletti kg 1 • 6 fette di pancarré • 2 uova • farina • spezie tandoori • olio di semi di arachide • sale*

■ Strinate i galletti, poi sezionateli in modo da ottenere da ognuno 2 alette, 2 fusi, 2 sovracosce e 2 mezzi petti, da tagliare in 2 tranci ciascuno. In totale avrete 20 pezzi di galletto.

■ Raccogliete i pezzi dei galletti in una ciotola, spolverizzateli con il misto di spezie tandoori, sigillate la ciotola con la pellicola e lasciateli riposare per almeno 15'.

■ Private le fette di pancarré della crosta e frullatele non troppo finemente, poi profumatele con un cucchiaio di spezie tandoori (impanatura speziata).

■ Infarinate i pezzi di galletto, passateli nelle uova battute e infine nell'impanatura speziata.

■ Friggete i pezzi di galletto in abbondante olio bollente per 7-8' (cioè fino a completa doratura), scolateli su un foglio di carta da cucina e spolverizzateli di sale.

■ Servite subito i galletti speziati fritti con foglie di insalata di stagione a piacere.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco*
Oltrepò Pavese Riesling frizzante, Reno bianco frizzante, Delia Nivolelli bianco frizzante
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CARPACCIO DI MANZO CON PANE CARASAU, PECORINO E FAVE

FACILE

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• carpaccio di manzo g 400 • fave sgusciate g 120 • pecorino g 80 • pane carasau g 60 • timo • olio extravergine di oliva • sale di Maldon*

■ Sbollentate per un minuto le fave, scolatele e privatele della buccia.

■ Grattugiate a filetti il pecorino.

■ Spezzettate il pane carasau.

■ Distribuite le fettine di carpaccio in 4 piatti, completate ciascuno con il pecorino a filetti, le fave e i pezzetti di pane. Condite con un filo di olio, scaglie di sale di Maldon e qualche fogliolina di timo.

Lo chef dice che: il sale marino inglese si ricava principalmente dalla zona di Maldon, nella contea dell'Essex. Ha un sapore deciso e la sua particolarità è la forma: delicate lamelle che sembrano quasi petali. Aggiunto alla fine della preparazione enfatizza i sapori e aggiunge una nota "croccante" al piatto.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Dolcetto di Dogliani, Sant'Antimo Pinot nero, Cannonau di Oliena
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

Piatti Bitossi Home, ciotolina Easy Life Design, posate Sambonet, tovagliolo Signoria Firenze, fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

involtini alla crema di fave con sugo rosso

galletti speziati fritti

carpaccio di manzo con pane carasau, pecorino e fave

polpette di maiale con speck e ricotta

DA SAPERE
"Ramequin" è una parola francese che anticamente designava una preparazione al forno a base di formaggio. Oggi però più che indicare il contenuto identifica il contenitore, cioè un piccolo recipiente (ø 8-10 cm, h 4-5 cm, solitamente di ceramica) per le cotture in forno. Tradizionalmente è di forma circolare con l'esterno scannellato, ma non è raro trovarne anche di forme diverse.

POLPETTE DI MAIALE CON SPECK E RICOTTA

FACILE

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• polpa di maiale macinata g 600 • ricotta ovina g 150 • fettine di speck g 100 • pangrattato g 30 più un po' • 3 uova • farina • prezzemolo • olio di semi di arachide • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Condite la polpa di maiale con 1 cucchiaio di olio extravergine e lo speck sminuzzato. Mescolate bene, poi distribuite in una pirofila e infornate a 200 °C per 10'.

■ Sfornate e frullate finemente. Amalgamate il composto ottenuto con la ricotta, un uovo, il pangrattato, un ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe.

■ Formate le polpette in modo che pesino circa g 50 ciascuna, poi passatele nella farina, nelle uova battute e per ultimo nel pangrattato.

■ Friggete le polpette nell'olio di arachidi bollente per circa 5'. Friggetene poche per volta così da non abbassare troppo la temperatura dell'olio.

■ Scolate le polpette sulla carta da cucina e servitele accompagnando a piacere con una salsa agrodolce.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Ruchè di Castagnole Monferrato, Lacrima di Morro, Alezio rosso
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

PICCOLI RAMEQUIN CON UOVA E ZUCCHINE_ricetta richiesta

FACILE

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• ricotta g 240 • 12 asparagi • 8 uova • 4 piccole zucchine • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Riducete a listerelle le zucchine e gli asparagi, tranne le punte, che terrete da parte. Saltate le verdure in padella per 4-5' con g 10 di olio caldo, sale e pepe. Spegnete e amalgamatele con la ricotta.

■ Distribuite il composto in 4 ramequin, rompete in ognuno 2 uova, completate con le punte di asparago, sale, pepe e infornate a bagnomaria a 200 °C per 10' circa. Sfornate e servite subito.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Terre di Franciacorta bianco, Montescudaio Sauvignon, Ischia Biancolella
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

ROTOLO DI TACCHINO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 40'

Ingredienti per 12: *• petto di tacchino kg 1 • petto di pollo g 400 • pancetta fresca a fette g 150 • pane g 100 • piselli sgranati g 100 • 2 uova • 1 scalogno • brodo • maggiorana • rosmarino • latte • grana grattugiato • Prosecco • olio extravergine • sale • pepe*

■ Battete le uova con g 15 di grana e g 30 di latte, poi unite i piselli. Rosolate per 1' in padella in g 10 di olio lo scalogno a fettine, poi strapazzatevi le uova.

■ Frullate la polpa del pollo con poca maggiorana, il pane ammollato nel latte, g 10 di grana, sale e pepe. Mescolatevi quindi le uova strapazzate (farcia).

■ Aprite il petto di tacchino a libro ottenendo una grossa fetta (cm 30x20); battetela con il batticarne, distribuitevi la farcia, arrotolate, avvolgete nelle fette di pancetta, legate e rosolate in padella in g 30 di olio con del rosmarino per un paio di minuti per lato.

■ Disponete il rotolo in una teglia, bagnate con g 200 di Prosecco, salate e coprite con un foglio di carta da forno e uno di alluminio; infornate a 190 °C per 1 ora, bagnando a metà cottura con g 150 di brodo caldo.

■ Sfornate, lasciate intiepidire e servite a fette, decorando a piacere.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Bardolino, Colli Piacentini Gutturnio, Gioia del Colle rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

INSALATA DI LESSO CON ASPARAGI E SALSA VERDE

FACILE ●

Tempo: circa 3 ore e 15' più il raffreddamento

Ingredienti per 8: *• cappello del prete di vitello g 800 • asparagi g 600 • biancostato o reale di vitello g 600 • prezzemolo g 70 • pinoli g 50 • mandorle pelate g 10 • 2 cucchiai di capperi dissalati • 1 limone • 1 carota • 1 cipolla • 1 gambo di sedano • alloro • maionese • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani*

■ Preparate un brodo con sedano, carota, cipolla, 1 foglia di alloro, sale e una manciata di grani di pepe; dopo 20-30' di cottura immergetevi le due carni e fatele bollire per 3 ore, poi spegnete e lasciatele raffreddare nel brodo.

■ Mondate gli asparagi e lessateli per 8-10'.

■ Frullate il prezzemolo con i pinoli, le mandorle, i capperi, g 100 di olio e il succo di limone (salsa verde).

■ Sfilacciate la carne e unitela agli asparagi tagliati a metà per il lungo. Condite con un filo di olio.

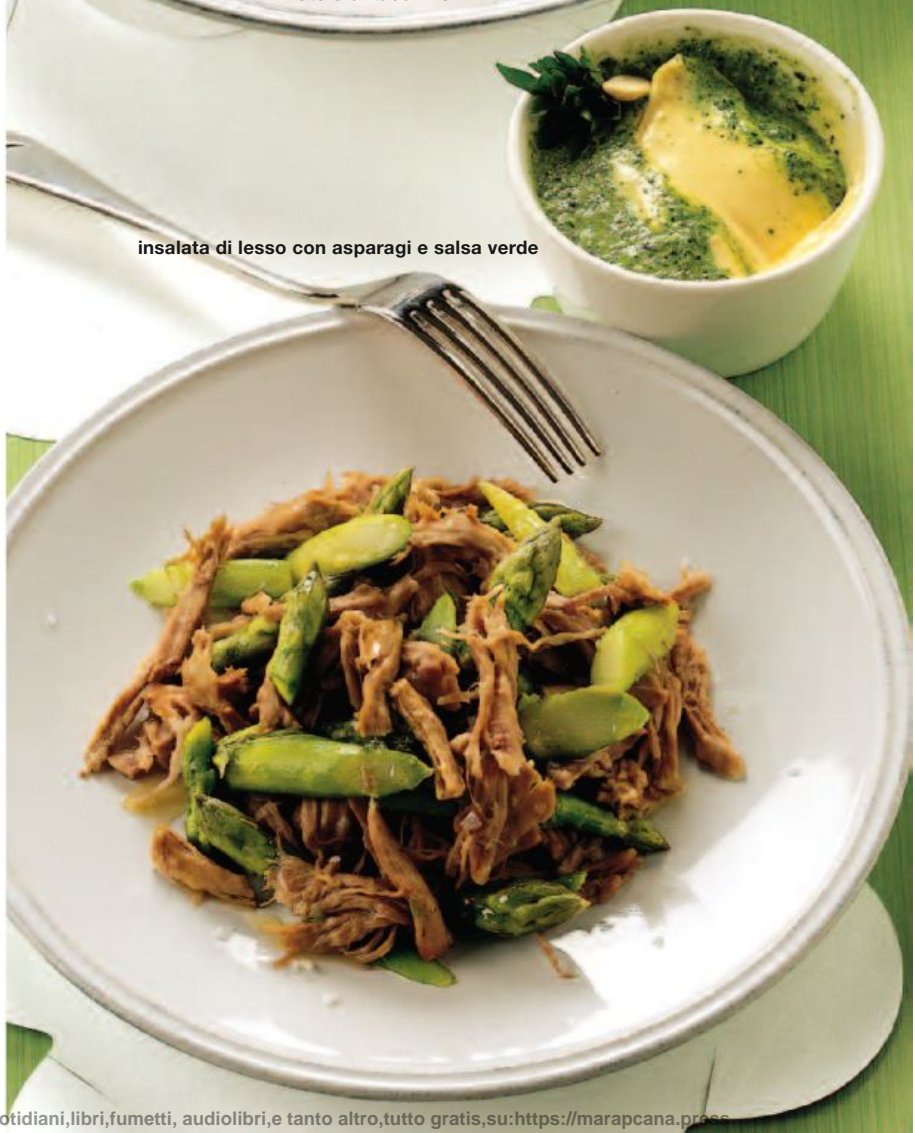
■ Servite l'insalata di lesso e asparagi accompagnando con la salsa verde e con la maionese. Completate a piacere con sale grosso macinato al mulinello.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Friuli-Grave Cabernet, Colli di Imola Barbera, Mandrolisai rosso
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Molte altre ricette di secondi su www.lacucinaitaliana.it

rotolo di tacchino

insalata di lesso con asparagi e salsa verde

DOLCI

CIAMBELLA CON FRAGOLE E PISTACCHI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 40'

Ingredienti per 10: *• fragole g 200 • farina g 150 più un po' • burro g 150 più un po' • zucchero a velo g 150 • pistacchi pelati e tritati g 80 • 3 uova • zucchero semolato • sale*

■ Mondate le fragole, dividete ciascuna in 4 spicchi e rosolatele a fuoco vivo in una padella antiaderente con una noce di burro per 4-5'; non dovranno spappolarsi. Poi lasciatele raffreddare.

■ Montate i tuorli con metà dello zucchero a velo per almeno una decina di minuti, cioè fino a ottenere un composto soffice; a parte montate il resto dello zucchero a velo con il burro morbido, unite i due composti e infine incorporatevi gli albumi, già montati a neve con un cucchiaio di zucchero semolato e un pizzico di sale. Incorporate i pistacchi e poi la farina, setacciata.

■ Versate metà del composto ottenuto in uno stampo da ciambella a cerniera (ø maggiore cm 19, ø minore cm 6, h cm 7) imburrato e infarinato. Distribuitevi sopra la metà delle fragole, coprite con il resto del composto e completate con le fragole rimanenti. Quindi infornate a 170 °C per 45-50'.

■ Sfornate la ciambella, fatela raffreddare, sformatela e servitela a piacere con macedonia di fragole o crema inglese.

Vino *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica*
Loazzolo V. T., Contessa Entellina Ansonica dolce V. T.
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

BUDINO AL CARAMELLO SU MATTONELLA DI SAVOIARDI

MEDIA ●●

Tempo: circa 40' più il raffreddamento

Ingredienti per 4: *• latte g 300 • panna g 200 • zucchero g 175 • farina di riso g 60 • lamponi g 40 • gelatina in fogli g 8 • 12 savoiardi • 5 tuorli • vaniglia • burro*

■ Raccogliete i lamponi in una piccola casseruola con g 25 di zucchero e g 60 di acqua; fate bollire per qualche minuto schiacciando bene i lamponi. Filtrate e lasciate raffreddare (sugo di lamponi).

■ Rifilate leggermente i lati lunghi dei savoiardi, accostatene 3 e ritagliate una mattonella con un tagliapasta quadrato (lato cm 8). Lasciate i savoiardi nel tagliapasta e ripete l'operazione per altre 3 volte con altrettanti tagliapasta. Poi bagnate le mattonelle con il sugo di lamponi.

■ Portate quasi all'ebollizione il latte con la panna e mezzo baccello di vaniglia. Togliete dal fuoco e filtrate sui tuorli già mescolati con g 100 di zucchero e la farina di riso. Mescolate la crema e riportatela sul fuoco fino a quando non si sarà addensata. Intanto fate caramellare g 50 di zucchero con una noce di burro. Togliete poi la crema dal fuoco e unite la gelatina, ammollata e strizzata, mescolando finché non si sarà sciolta. Incorporate infine anche il caramello (budino).

■ Versate il budino sopra le mattonelle nei 4 tagliapasta quadrati e mettete in frigo per 2 ore. Poi sformate i budini e serviteli decorandoli a piacere con lamponi e caramello.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Asti Docg, Oltrepò Pavese Moscato
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

BISCOTTINI CON GANACHE AL CIOCCOLATO BIANCO

FACILE ●

Tempo: circa 40' più il riposo e il raffreddamento

Ingredienti per 30 biscotti: *• farina g 100 • burro g 100 • cioccolato bianco g 100 • panna g 50 • zucchero g 50 • fecola g 50 • 30 pistacchi sgusciati e pelati • 4 tuorli sodi • 1 limone • acqua di fiori d'arancio*

■ Impastate la farina setacciata con la fecola, il burro morbido, lo zucchero, i tuorli sodi passati al setaccio e la scorza grattugiata del limone. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.

■ Con la pasta formate poi 30 palline, distribuitele su una placca foderata di carta da forno, appiattitele leggermente e formate un piccolo avvallamento al centro. Infornate a 160 °C per 14-15'. Sfornate e fate raffreddare i biscottini ottenuti.

■ Scaldate la panna senza farla bollire e poi versatela sul cioccolato bianco, già spezzettato e raccolto in una ciotola con un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio. Mescolate finché il cioccolato non si sarà sciolto. Montate quindi questo composto con le fruste elettriche fino a ottenere una spuma soffice (ganache).

■ Raccogliete la ganache in una tasca da pasticciere e distribuitela negli avvallamenti dei biscottini. Completateli con un pistacchio e serviteli a piacere con un caffè.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Colli Euganei Fior d'Arancio, Pantelleria Moscato bianco frizzante
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti, piattini e tazzina da caffè Bitossi Home, posate Sambonet, tovagliolo Signoria Firenze, fiori di carta De Padova, fondo di carta da parati Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.

ciambella con fragole e pistacchi

budino al caramello su mattonella di savoiardi

biscottini con ganache al cioccolato bianco

vol-au-vent ripieni di mele e gelato

DA SAPERE

Il latte di mandorla si può anche fare a casa. Tra i diversi modi di prepararlo, uno dei più pratici è quello di utilizzare il marzapane: frullate finemente un litro di acqua tiepida con g 400 di marzapane, lasciate riposare per almeno 3 ore e poi filtrate attraverso un colino a maglia molto fine o un canovaccio.

VOL-AU-VENT RIPIENI DI MELE E GELATO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 15' più la preparazione del gelato

Ingredienti per 8: *• latte di mandorla g 500 • 2 fogli rettangolari di pasta sfoglia g 500 • mele Golden g 500 • fragole g 250 • zucchero semolato g 150 • latte condensato g 60 • mandorle a lamelle g 50 • 2 amaretti morbidi • 1 uovo • zucchero a velo • vino bianco secco*

■ Frullate le fragole con g 100 di zucchero semolato. Diluite questo frullato con il latte di mandorla e unite anche il latte condensato. Versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio. A 5' dalla conclusione dal ciclo unite le mandorle (gelato).

■ Detorsolate e sbucciate le mele. Tagliatele in spicchi, raccoglietele in una casseruola coprendole con metà acqua e metà vino bianco, unite lo zucchero semolato rimasto e portate sul fuoco. Dopo 5-6' di ebollizione sgocciolate gli spicchi e fate ridurre il liquido di circa la metà. Unite di nuovo gli spicchi di mela e fate riprendere il bollore; poi spegnete e lasciate raffreddare. Infine sgocciolate le mele e tritatele grossolanamente unendo gli amaretti sbriciolati.

■ Pennellate un foglio di pasta sfoglia di acqua, appoggiatevi sopra il secondo foglio e premete delicatamente perché aderiscano. Da questo foglio doppio ritagliate 8 gocce con un tagliapasta (lunghezza cm 11, larghezza cm 7,5) e accomodatele su una placca foderata di carta da forno. Nella parte tonda delle gocce incidete profondamente, ma senza arrivare fino in fondo, un cerchio con un tagliapasta tondo (ø cm 5). Praticate dei piccoli forellini con uno stecco su tutta la superficie, poi pennellate le gocce con l'uovo battuto e infornatele a 200 °C per 5-6'.

■ Riducete la temperatura a 175 °C per 12-13', sfornate le gocce, spolverizzatele di zucchero a velo e infornate nuovamente per circa 8-10' a 220 °C affinché lo zucchero diventi lucido. Sfornate e fate raffreddare (vol-au-vent).

■ Aiutandovi con la punta di un coltellino incidete la linea del cerchio, premete e fate rientrare la calotta di sfoglia: così otterrete una cavità. Riempite le cavità con le mele tritate e completate con una pallina di gelato. Servite i vol-au-vent ripieni decorando a piacere con fragole fresche.

Vino *passito con aromi di frutta matura*
Trentino Moscato rosa passito, Aleatico di Gradoli passito
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

CHARLOTTE DI MELE

FACILE

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 8: *• mele Golden kg 1 • 10 fette di pan brioche g 200 • zucchero g 100 • mandorle sgusciate con la buccia g 60 • fragole g 60 • baccello di vaniglia • burro*

■ Scaldate le mandorle in casseruola, coperte di acqua; quando l'acqua inizia a fremere, scolatele, pelatele e tagliatele a filetti; insaporitele in padella per 2' con poco burro, mezzo baccello di vaniglia e g 40 di zucchero.

■ Pelate e affettate sottilmente le mele e rosolatele in una noce di burro per 3-4', poi unite le mandorle; dopo 2' spegnete e lasciate raffreddare.

■ Disponete un anello di metallo (ø cm 16, h cm 7) su una placca coperta di carta da forno, foderatelo con 8 fette di pan brioche spennellate di burro, sovrapponendole per 1/3, rifilatele e con gli avanzi foderate il fondo. Distribuite all'interno metà delle mele, poi fate uno strato con le fette di pan brioche rimaste, spennellate di burro e tostate in forno per 2', unite le mele rimanenti e infornate a 170 °C per 25-30'. Sfornate, fate raffreddare e poi sformate.

■ Servite la charlotte su una salsa ottenuta frullando le fragole con g 60 di zucchero.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Gambellara Recioto classico, Frascati Cannellino
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

charlotte di mele

TORTINE DI CAROTE

FACILE

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• latte g 360 • zucchero g 165 più un po' • carote g 150 • pancarré g 120 • panna fresca g 100 • farina di mandorle g 80 • fecola g 50 più un po' • 4 tuorli • 2 uova • 1 limone • 1 bustina di vanillina • burro • lievito in polvere per dolci • sale*

■ Grattugiate finemente le carote e amalgamatele con il pancarré ammollato nella panna, le 2 uova, g 60 di latte, la fecola, la farina di mandorle, g 80 di zucchero, la vanillina, un pizzico di lievito e uno di sale. Dividete il composto in 4 stampini scannellati (ø cm 12, h cm 2) imburrati e spolverizzati di zucchero. Infornate poi a 180 °C per 18-20'. Sfornate e lasciate intiepidire.

■ Mescolate i 4 tuorli con g 85 di zucchero e la punta di un cucchiaino di fecola; versatevi sopra g 300 di latte scaldato con la scorza grattugiata del limone, mescolate, rimettete sul fuoco e portate a 81-82 °C (vi servirà un termometro a sonda). Spegnete e lasciate intiepidire (crema al limone).

■ Sformate le tortine e servitele a spicchi sulla crema al limone, decorando a piacere.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Colli Piacentini Malvasia dolce, Moscato di Cagliari dolce
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

tortine di carote

Molte altre ricette di dolci su www.lacucinaitaliana.it

Gli abbinamenti di **Giuseppe Vaccarini**

Fresco invoglia il palato

Con piatti dalla spiccata percezione dolce è meglio scegliere vini freschi di acidità: bianchi o rossi, daranno nuova verve al cibo, rinnovando a ogni sorso il piacere dell'assaggio

Brindisi giovane e sapido con delikatessen di mare

■ **Pagadebit di Romagna "Campi di Fratta" 2010 Celli** Di colore giallo paglierino, all'olfatto esprime intensi aromi floreali di camomilla, note fruttate di pesca bianca, di miele di acacia e toni minerali in chiusura. Il gusto è sapido, dominato da una bella morbidezza, ma anche da un'interessante nota di freschezza dell'acidità. Corpo di struttura media, ben equilibrata con finale piuttosto lungo su piacevoli note ammandorlate. Va bevuto giovane.

■ **Tartare di pescatrice con salsa di carote a pag. 48** Il delicato ma accattivante sapore di questo antipasto è caratterizzato dalla percezione dolce del pesce e delle verdure, da una fresca nota aromatica, una moderata oleosità e una discreta persistenza. Determinanti l'acidità e la sapidità del Pagadebit, che valorizzano per contrasto il gusto "dolce" del piatto, nettando nel contempo la lieve oleosità, mentre la sua morbidezza completa l'equilibrio gustativo dell'abbinamento.

Frutti rossi per esaltare un delicato primo piatto

■ **Cesanese di Olevano Romano "Silene" 2008 Damiano Ciolli** Rosso rubino quasi profondo con riflessi granato. Intenso al naso, sprigiona aromi di viola mammola, confettura di marasche e prugna, note speziate di pepe nero, legno di rovere e liquirizia. Al gusto il corpo è piacevolmente morbido grazie alla spiccata nota pseudocalorica dell'alcol, ben bilanciata dal tannino e dall'acidità.

■ **Lasagnette di carasau con ricotta a pag. 55** Ricotta, poi zucchine, carota, piselli, cipolla e pane carasau: tutto dà a questo primo piatto una spiccata, duratura percezione di dolcezza. Per raggiungere un perfetto equilibrio gustativo, abbiamo scelto questo rosso di buona acidità, ideale anche per "sgrassare" il latte. E dotato di alcol e tannini adeguati a una preparazione di discreta succosità, ma non tanto impegnativa.

Bouquet di fiori e mela per un secondo speziato

■ **Oltrepò Pavese Riesling Italico "Dedalo" 2010 Tenuta Borgolano** Giallo paglierino dai riflessi verdolini, con simpatiche bollicine. Nel bouquet si avvertono raffinati aromi di fiori bianchi, di mele, pesche e albicocche. In bocca rivela una gradevole nota di acidità, rafforzata dall'effervescenza e da una accennata morbidezza, che dà equilibrio al corpo. La persistenza è breve, ma spiccata e piacevole.

■ **Galletti speziati fritti a pag. 68** Di intensa e persistente percezione dolce, leggermente grassi, questi galletti vogliono la contrapposizione di un bianco di buona freschezza, ma pure effervescente: con le bollicine si dimentica più in fretta l'untuosità della frittura! E si procede volentieri, apprezzando la sintonia tra i variegati profumi del vino e l'intrigante speziatura del piatto, che prolunga il gusto in bocca.

È facile, è brillante, è Pril

Far brillare le tue stoviglie è facile, con Pril 10. In ogni pastiglia di Pril 10 sono racchiuse 10 funzioni: detergente, brillantante, funzione del sale, salvavetro, splendi-acciaio, pretrattante, azione a 40°, anti macchie di thè e caffè, antiodore e asciuga facile. Per avere risultati eccezionali, senza sforzo. **Pril 10, il massimo della brillantezza Pril.**

Visita www.pril.it

Le paste fresche **casalinghe**

Impasti speciali e colorati

Il pangrattato o le farine rustiche danno alla sfoglia sapori e consistenze nuove. Purè di verdure e altri coloranti naturali la dipingono con tinte spettacolari. Mentre le erbe aromatiche la decorano donandole un profumo più fresco

di Walter Pedrazzi

paste colorate

sfoglia "intarsiata"

pisarei

pizzoccheri

Che cosa serve

Ingredienti: *• farina 00 • pangrattato • farina di grano saraceno • uova • purè di spinaci • purè di barbabietola • zafferano in polvere • nero di seppia • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale*

Attrezzi: *• ciotola di vetro • raschietto • brocca • spianatoia di legno • coltello da tavola • matterello lungo e sottile (cannella) • rotella tagliapasta • colino fine • spatola • forchetta • cucchiaio • macchina per pasta a mano • pennello • anello tagliapasta*

Viste da vicino

FARINE DI CEREALI CON GLUTINE

Le farine di farro e di grano saraceno possono sostituire la farina 00 fino al 50%, anche in un impasto senza uova. Aumentandone invece la percentuale, tenuto conto che contengono meno glutine della farina di frumento, converrà unire anche 1 uovo ogni g 500 di farine miste.

FARINE DIVERSE

La farina di mais finissima e quella di ceci, come quella di castagne, possono sostituire la farina 00 fino al 35%, poiché non contengono glutine e quindi tendono a togliere elasticità all'impasto. Consigliabile dunque l'aggiunta di 1 uovo ogni g 500 di farine miste.

Pisarei *(dosi per 8-10)*

1

2

3

4

1 Distribuite in una ciotola g 300 di farina 00 allargandola al centro; versatevi g 150 di pangrattato molto fine. Miscelate accuratamente aiutandovi con un raschietto.

2 Sciogliete una presa di sale in g 300 di acqua calda.

3 Unite l'acqua salata alla farina e cominciate a impastare.

4 Aggiungete, se occorre, un altro poco di acqua (noi ne abbiamo aggiunti altri g 35) e continuate a lavorare l'impasto finché non sarà plastico e morbido.

Un piatto di ricupero: l'uso del pangrattato nell'impasto nasce dall'esigenza di risparmiare la farina bianca, un tempo rara nelle campagne, e nel contempo di riciclare il pane vecchio, che così non andava sprecato.

5

6

7

8

5-6 Trasferite l'impasto sulla spianatoia e continuate a lavorarlo raccogliendolo e tirandolo fino a quando non sarà diventato liscio e omogeneo.

7 Staccate via via dall'impasto delle piccole porzioni, modellandole in rotolini del diametro di cm 1. Staccate e lavorate una porzione alla volta, tenendo il resto della pasta sotto una ciotola, in modo che non si asciughi. Tagliate i rotolini in rocchetti lunghi cm 1.

8 Appoggiate il fianco del pollice sul lato del taglio del rocchetto. Premete delicatamente e strascinate la pasta. Otterrete dei pisarei grandi come fagioli.

La cottura e il condimento: lessate i pisarei in acqua bollente salata, scolandoli dopo 1' o poco più da quando vengono a galla. La ricetta piacentina li serve in una densa zuppa di fagioli borlotti e cotenna, insaporita con un battuto di lardo, aglio e prezzemolo e completata con Parmigiano-Reggiano grattugiato. Sono buoni anche con altri sughi rustici.

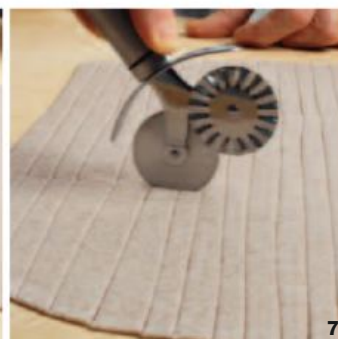
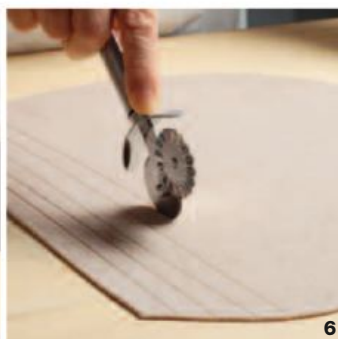
Pizzoccheri

■ **1** Miscelate in una ciotola g 150 di farina 00 con g 150 di farina di grano saraceno.

■ **2** Aggiungete un pizzicone di sale in g 150 di acqua e versatela sulle farine; lavorate gli ingredienti fino a ottenere un composto che dovrà risultare molto consistente e piuttosto duro.

■ **3** Trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo, raccogliendolo e tirandolo, finché non sarà vellutato (ci vorranno 10-15'). Raccoglietelo a palla e lasciatelo riposare per 30' sotto una ciotola di vetro.

■ **4** Stendetelo poi con il matterello, facendolo rotolare in tutte le direzioni per dare regolarità allo spessore e alla forma.

Lo chef dice che: la percentuale di farina di grano saraceno può variare dal 40 al 75% del peso totale. Il grano saraceno contiene poco glutine, perciò, usandolo in alta percentuale, l'impasto risulta poco elastico e poco malleabile: per facilitarne la lavorazione può allora essere utile aggiungervi anche un uovo ogni g 500 di farine miste.

■ **5** Alla fine la sfoglia non dovrà essere troppo sottile: lo spessore dovrà essere intorno ai 3-4 mm.

■ **6** Servendovi della rotella liscia tagliate la sfoglia in strisce larghe cm 1-1,5. Qualcuno le fa più strette, sui 5 mm, come le tagliatelle.

■ **7** Tagliatele poi trasversalmente in modo da ottenere dei pizzoccheri lunghi cm 7-10.

■ **8** Ricavate i pizzoccheri anche da ritagli di pasta più piccoli. Non importa se non avranno una misura regolare.

■ **9-10** Sollevate i pizzoccheri, separandoli, e lasciateli ricadere spargendoli sulla spianatoia.

La cottura e il condimento: specialità valtellinese, i pizzoccheri freschi si cuociono in acqua bollente salata per 5-7' con la verza bianca o con le coste e si condiscono con formaggio casera a fettine sottili, grana e abbondante burro, fuso con spicchi di aglio interi.

Paste colorate

1

2

3

■ **1** Tra i vari "coloranti", da sinistra in senso orario, zafferano in polvere, purè di barbabietola e di spinaci, cacao amaro, nero di seppia.

■ **2** Lessate le verdure, scolatele molto bene, frullatele e passatele al setaccio o al colino fine per ottenere un purè fine e omogeneo.

■ **3** Unite in una ciotola g 200 di farina, 1 uovo, g 5 di olio extravergine, sale e g 40-65 di purè, secondo l'intensità di colore desiderata.

4

5

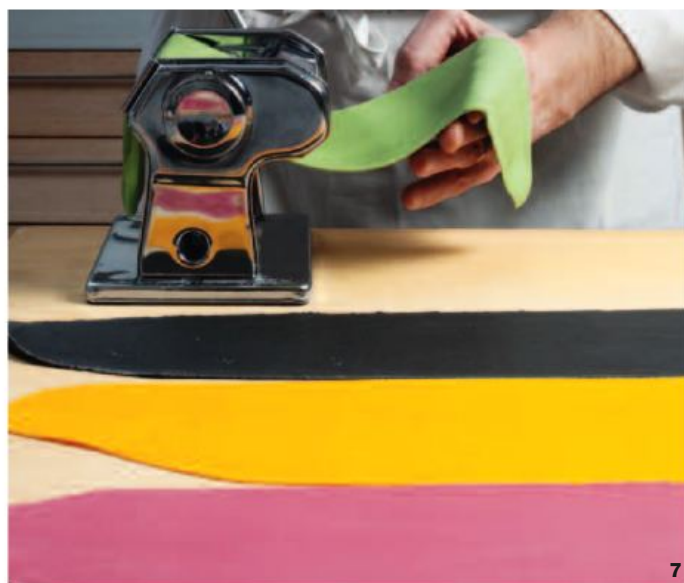
6

■ **4-5** Mescolate gli ingredienti con la forchetta.

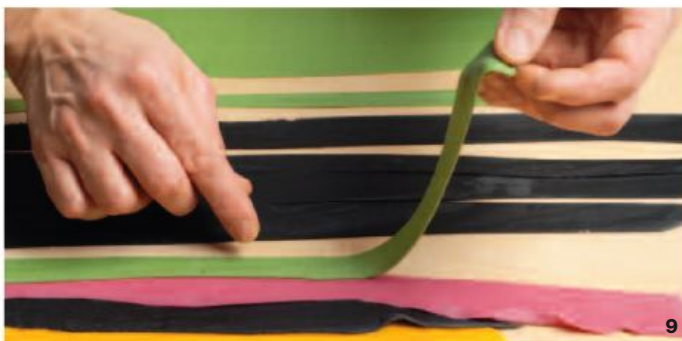
■ **6** Quando saranno ben amalgamati, aggiungete 1 cucchiaio di acqua, se occorre. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo a mano fino a quando non sarà perfettamente liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare sotto una ciotola per 30'.

Paste colorate con verdure: g 60-65 di purè (spinaci, carote, barbabietola) sostituiscono 1 uovo, integrando con poca acqua, se serve. Pasta rosa o nera: 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito con poca acqua oppure 1 cucchiaino di nero di seppia per 1 uovo e g 100 di farina. Pasta bruna: g 7 di cacao aggiunti a 1 uovo e g 100 di farina. Pasta gialla: 1/2 bustina di zafferano stemperata in poca acqua per 1 uovo e g 100 di farina.

7

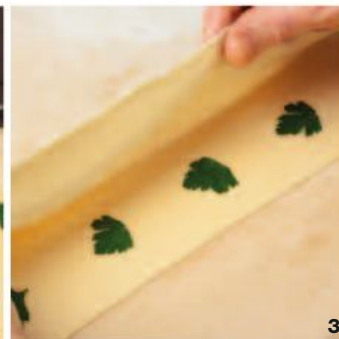
8

Una volta preparati più impasti di diversi colori (qui, oltre a quello verde con spinaci, impasti con barbabietola, zafferano e nero di seppia), passateli ripetutamente tra i rulli della macchina, infarinandoli.

■ **7** Dovrete ottenere delle lunghe fasce spesse mm 2-2,5.

■ **8** Dividete ogni fascia in strisce larghe circa cm 2: tagliatele con la rotella liscia in modo regolare oppure in fantasiose forme ondulate, mantenendo però una larghezza minima di cm 1,5.

Spennellate le fasce con acqua in modo da poterle "incollare".

■ **9** Assemblate una nuova fascia multicolore con più strisce a piacere, sormontandole leggermente e schiacciando le giunture.

■ **10** Spolverizzate di farina la pasta variegata e passatela nella macchina per saldare le strisce. Indicata per fare ravioli e cannelloni.

Sfoglia "intarsiata"

Preparate una normale pasta all'uovo (1 uovo, g 100 di farina) e stendetela a macchina fino all'ultima posizione dei rulli, ricavando fasce sottilissime.

■ **1** Spennellate di acqua la sfoglia per renderla "appiccicosa".

■ **2** Distribuite in modo equidistante sulla parte bassa della fascia foglioline di prezzemolo, dopo averle private del picciolo o di parti fibrose (in alternativa potete usare anche altre erbe come cerfoglio e maggiorana o fiori come primule e lavanda).

■ **3** Ripiegate sul prezzemolo la metà libera della pasta in modo che alla fine le foglie risultino collocate al centro della striscia. Premete con il palmo della mano per fare aderire bene i due strati di pasta sovrapposti.

■ **4** Passate per due volte la sfoglia intarsiata tra i rulli, posizionati a un'apertura più larga, che tenga conto del doppio spessore della pasta e di quello delle foglie inserite (se si passa ancora nella posizione più ravvicinata dei rulli, la pasta si lacera).

■ **5** Ravioli: il ripieno va distribuito sulla pasta in piccole porzioni, sopra ogni intarsio; si copre con un'altra striscia di pasta intarsiata, facendola aderire lungo il bordo; si tagliano i ravioli nelle forme preferite.

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Testi M.V.Dalla Cia, foto B.Prada. *Macchina per pasta a mano Marcato, rotella tagliapasta e spianatoia Tescoma. Indirizzi nell'ultima pagina.*

Non perdete il prossimo numero: paste fatte con attrezzi particolari

Minimale naturale

Linee essenziali. Pennellate di colori soft. Molto bianco: di piccoli oggetti vintage o di piatti e bicchieri contemporanei. E le rose, puntuali a maggio, disposte con ricercata casualità. Il risultato? Un'apparente assenza di artifici... abilmente costruita **Styling Cristina Dal Ben, foto Beatrice Prada**

Sui sottopiatti in grès (Culti, € 41 cad.), piatti "Blu Sponge" (Manifattura di Laveno, des. Paola Navone, € 199 il servizio da 6), ciotole vecchio stile (Rörstrand, € 12 cad.) e forchetta in acciaio "Nuovo Milano" (Alessi, des. Ettore Sottsass, € 10,50). Bicchieri in vetro bianco (Bormioli Rocco, € 2,56 cad.) e calici in cristallo "Dressed" (Alessi, € 20 cad.). Vasi vintage in porcellana biscuit (Mauro Bolognesi, a partire da € 45) e vecchie bottigliette di chinotto. Ciotola di maiolica smaltata (Davide Cucinella, € 25) e tazzina – con grissini – in grès (Culti, € 15). Runner in lino (Culti, € 140 con 2 tovaglioli). Sedia 699 Superleggera in faggio (Cassina, des. Gio Ponti, € 1145).
Nella pagina accanto. Tazzina (L'Abitare, € 13 con il suo piattino) e piattino azzurro vintage (Avinterni, € 25 con la sua tazzina). Vaso vintage in biscuit (Mauro Bolognesi, € 50) e vasetto con pois (Anne Black, € 28). Sul sottopiatto verde in bone china (Wedgwood, € 38), piatto "Tajo" in vetroceramica (Bormioli Rocco, € 2,14), piattino azzurro (Rörstrand, € 18,50) e forchetta "Dressed" (Alessi, des. Marcel Wanders, € 8,50). Tovaglia in tessuto di lino "Chatton Check" (Colefax and Fowler, € 148/m) e tovagliolo a fiori (GreenGate, € 15). Carta da parati "Larkin Aqua" (Colefax and Fowler, € 66 il rotolo da 10 m).

Piatti piani collezione "Vecchio Ginori" e piatti fondi collezione "Antico Doccia" (Richard Ginori, rispett. € 23,60 e 17,70), calici in cristallo serigrafato (Abito Qui, € 90 cad.) e posate in acciaio "Raffaello" (Mepra, € 239,40 il servizio da 24). Scatola – con pane – in legno di faggio (De Padova, € 40), uccellini in ceramica (Pols Potten, € 20 la conf. da 4) e barattoli in vetro con chiusura ermetica (Bormioli Rocco, da € 3,33 cad.). Sedia 699 Superleggera (Cassina, des. Gio Ponti, da € 820).
Nella pagina accanto. Piatti "Dressed" (Alessi, da € 16) e ciotola gialla "Bleus d'ailleurs" (Hermès, € 88). Tessuto ricamato "Alba Linen" (Colefax and Fowler, € 97,50/m). La rosa è fissata con scotch di carta (la Rinascente, € 29 la conf. da 10 colori). In entrambe le foto, tovaglia in fiandra "Fiordilino" (Fratelli Graziano, € 450 con 12 tovaglioli). *Indirizzi nell'ultima pagina.*

Dall'alto. "ME203FX" a microonde, grill, microonde+grill. Capacità 20 l, potenza 850 W. Scongelamento a tempo o a peso (SMEG, € 332). "MCC 2580 EM Micromat Combi" a microonde, grill, convezione (aria calda a circolazione forzata), microonde+convezione, microonde+grill. Riscaldamento rapido, 5 livelli di microonde. Capacità 25 l, potenza 900 W (AEG Electrolux, € 200). "Perfetto" a microonde ma anche forno tradizionale. Scongelamento rapido, sensori di peso e di umidità, sistema "Steam clean" di serie per la pulizia a vapore. È dotato di un menu automatico. Capacità 36 l, potenza 900 W (Samsung, € 499). Nella pagina accanto. "Max 39" a microonde distribuite in 3D. Funzioni: Crisp® per croccantezza e doratura e Fitness per cottura a vapore. Potenza 700 W (Whirlpool, € 199).

Cucina **ad alta tecnologia**

Forni a microonde, il bello della velocità

Scongelano, riscaldano, gratinano. Cuociono ad aria calda e a vapore. Qualcuno, a richiesta, si comporta anche come un forno tradizionale. Sono dotati di sensori per il peso e l'umidità. E fanno tutto in pochissimo tempo. Ma esigono i contenitori adatti

Styling Murielle Bortolotto e Claudia Schiera, foto Paolo Bramati

Per pranzi e cene perfetti e veloci Possono tutti andare nel forno a microonde. In alto da sinistra: piatti "365+", ciotola e tazza (Ikea, da € 2,99 a 9,99 cad.), piatto verde, pirofila color noce moscata (Emile Henry, € 15,30 cad.) e cremiera "Modern Grace" (Villeroy & Boch, € 22,50). Appoggiato al muro, contenitore con cestello per cottura a vapore (Tescoma, € 12,90) e, davanti, contenitore in porcellana con coperchio "Fridgebox 3" (Seletti, € 9,75). In basso da sinistra, piatto e pirofila "Impronte Blu" (Wald, € 51 e 20) e terrina bianca (Wald, € 53,50). Appoggiato al muro, piatto "Estetico Quotidiano" (Seletti, € 12,25). Piatti quadrati "Modern Grace Grey" (Villeroy & Boch, € 27,50 cad.) e piattini "365+" (Ikea, € 4,49 cad.). Contenitore e set di pentole, tutti in polipropilene e con coperchio (Tescoma, € 14,90 il set di tre, sia di contenitori sia di pentole).
Per piacevoli ore del tè Nella pagina accanto. Ancora tutti adatti per microonde. Sopra ai forni dall'alto: mug color limone (LSA International, € 9,25), contenitore tondo in polipropilene (Tescoma, € 14,90 il set di tre), vaschetta in porcellana (Seletti, € 7) e contenitore quadrato in polipropilene (Tescoma, € 14,90 il set di tre). Nel forno, complementi vari per cottura (Seletti e Tescoma). Sul tavolo "Atlantis" con piano in cristallo (Glas Italia, des. Lorenzo Arosio, da € 2528), terrina "Impronte Blu" (Wald, € 53,50) e teiera "Modern Grace" (Villeroy & Boch, € 79). Lampada a sospensione in cemento a vista "Aplomb" (Foscarini, des. Paolo Lucidi & Luca Pevere, € 220), mensole "Lack" (Ikea, € 7,99 cad.) e lampade "Binic" (Foscarini, € 138 cad.). Carta da parati "Optical Wallpaper" della collezione "Life" (Wall&Decò, € 98,5/mq). *Indirizzi nell'ultima pagina.*

Cucina ad alta tecnologia/**abbattitore e forno per la casa**

Non solo microonde: la cucina si arricchisce oggi di nuovi strumenti che aiutano a risparmiare tempo e a ridurre i consumi di energia e di acqua. Dal mondo della ristorazione professionale è arrivato nelle case, per esempio, l'abbattitore, strumento importante per l'igiene. L'abbattimento rapido della temperatura dei cibi permette infatti di tenere sotto controllo la proliferazione batterica e, di conseguenza, allungare i tempi di conservazione e di freschezza degli alimenti. Il primo vero modello casalingo è il nuovissimo "Fresco" di Irinox, che però va oltre la normale funzione di abbattitore. Può diventare infatti un forno a bassa temperatura (massimo 75 °C) adatto alle lunghe cotture che regalano sapore e fragranza senza uguali. Questa funzione è affiancata da un sistema di programmazione che permette di mantenere al freddo e poi cuocere quando si è assenti. Si torna a casa accolti da un ottimo arrosto, un pane caldo e fragrante, saporite lasagne. Tutto pronto per essere gustato. **Cristina Poretti**

Abbattimento rapido della temperatura
Raffredda velocemente le pietanze calde, bloccando così la proliferazione batterica, e garantisce, conservando in frigorifero, freschezza e fragranza per 5-7 giorni.

Surgelazione rapida
Più rapida è la surgelazione e più piccoli sono i cristalli di ghiaccio che si formano. Il cibo, dopo lo scongelamento, manterrà aspetto e consistenza come se fosse fresco.

Scongelamento controllato
I cibi scongelano 10 volte più velocemente e in modo uniforme, senza perdere umidità e fragranza, e si conservano in frigorifero ancora per alcuni giorni.

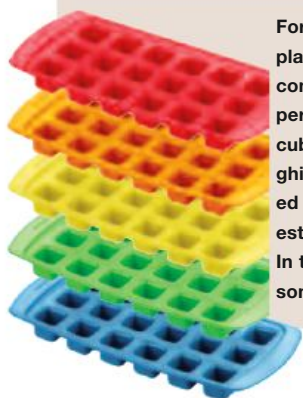
Raffreddamento bevande
La diminuzione di 1 °C al minuto permette di avere vino, acqua o bibite freschi in pochissimo tempo. Nessun problema con ospiti improvvisi.

Cottura lenta a bassa temperatura
La cottura a 75 °C mantiene le proprietà dei cibi. Programmare in anticipo la cottura bilancia la lunghezza della preparazione.

Lievitazione naturale
La temperatura costante permette una perfetta e completa lievitazione; per pane, pizza e dolci molto più digeribili.

Piatto pronto
Conserva i cibi come in frigorifero, poi, programmando in anticipo, scalda le pietanze perché siano pronte al momento di portarle in tavola.

NOTE TECNICHE
"Fresco" di Irinox ha dimensioni esterne di cm 56x36x40 di altezza. L'interno, in acciaio di facile pulizia, misura cm 32,6x27,9x20. È venduto a un prezzo di € 1380.
www.frescoclub.com

Gli strumenti **adatti**

Formaghiaccio in plastica colorata con fondo flessibile, per fare semplici cubetti o piccoli ghiaccioli di frutta ed estrarli con estrema facilità. In tanti colori, sono di Tescoma.

Una nuova linea di stampi da forno antiaderenti. Per una perfetta cottura di lasagne, arrosti, carne o pesce e dolci, senza che nulla attacchi. È la linea Green Bake di Guardini.

Morbido e flessibile, in silicone, si chiude ermeticamente. Ideale per riporre in frigo o in freezer pesci o altri alimenti, li protegge mantenendoli integri. Si chiama Fresh Bag di Lékué.

Indirizzi nell'ultima pagina.

piccoli, grandi aiuti in cucina

Risparmiare tempo senza rinunciare alla buona cucina. È questo che ci permettono i piccoli e i grandi aiuti. Il loro successo, che hanno generato vere rivoluzioni in cucina, deriva dalla capacità di dare risposte semplici e veloci per ogni esigenza. Sono prodotti facili da usare che aiutano a portare in tavola, in poco tempo e con ottimi risultati, i piatti della tradizione, ma anche della cucina etnica, dietetica, vegetariana o per celiaci. A questo punto mancano solo le ricette. Dove trovarle? Ovviamente su La Cucina Italiana e sul suo sito.

OGNI PIATTO HA LA SUA PADELLA: LO SANNO BENE TUTTI GLI CHEF CHE LA RIUSCITA DI UNA RICETTA DIPENDE ANCHE DALLA FORMA E DAL MATERIALE DELLA PENTOLA

5 aiuti in una pentola

Con le nuove pentole **Salento Keravis WhiteStone di Ballarini** viene voglia di mettersi ai fornelli. Queste pentole sono belle da vedere per l'**interno bianco** e per la linea moderna, in più grazie al materiale inalterabile nel tempo sono **veramente antiaderenti**. E comunque un'eventuale scalfittura ne permette l'utilizzo in totale sicurezza. Inoltre, queste pentole

La padella della linea Salento Keravis WhiteStone

distribuiscono il calore uniformemente assicurando così una cottura omogenea agli alimenti di qualunque consistenza. Con un doppio vantaggio: rapidità nella cottura e risparmio di energia. Un grande aiuto per chi ha sempre poco tempo da dedicare ai fornelli ed è attento all'ambiente.

Ma cucinando si scopre anche che il rivestimento antiaderente è perfetto **per cuocere senza grassi** ed ha **un'altissima stabilità termica**. A beneficio della linea e della salute. E dopo averle usate, le **Salento Keravis WhiteStone** si possono lavare in **lavastoglie senza paura**: hanno, infatti, una grande **resistenza ai graffi** e le proprietà del rivestimento non si rovinano neppure dopo molti lavaggi. Da oltre un secolo, Ballarini ha coniugato qualità a tradizione e tecnologia a sostenibilità. Lo testimonia la certificazione del sistema di gestione ambientale UNI EN ISO 14001.

CUCINANDO S'IMPARA

Mangiare sano e imparare fin da piccoli a rispettare l'ambiente giocando e seguendo i suggerimenti del sito "Cucinando s'impara". È l'obiettivo del progetto ideato da **Ballarini** in collaborazione con **l'Associazione Nazionale Dietisti** (ANDID). L'educazione alimentare diventa un gioco che genitori e insegnanti possono insegnare a casa e a scuola. I bambini non amano molto le verdure, ma se le hanno pulite, tagliate e cucinate loro sono sicuramente più disponibili ad assaggiarle. Sviluppare il piacere di preparare una pietanza, con le ricette del sito, significa imparare ad alimentarsi meglio e scoprire nuovi sapori. Inoltre, grazie al "lavoro" in cucina i bambini scoprono, divertendosi, come non sprecare il cibo e anche a dare il giusto valore ai prodotti della terra. Con pentole, padelle e coperchi colorati che Ballarini ha ideato appositamente per i bimbi da 4 a 11 anni.

Info: www.cucinandosimpara.it

in collaborazione con

ANDID

Associazione Nazionale Dietisti

LA PAROLA AGLI ESPERTI

Prendersi cura del benessere delle persone significa non solo far conoscere e diffondere i principi di un'alimentazione corretta, ma fornire anche indicazioni, strategie e strumenti efficaci per applicarli nella quotidianità. Tra questi non possono mancare i criteri di pianificazione dei menù e delle ricette e gli strumenti di cottura adeguati.

Giovanna Cecchetto - Presidente ANDID

Ciò che la Ballarini ha fortemente voluto per i propri rivenditori qualificati e per i professionisti della ristorazione sono i rivestimenti chiari veramente antiaderenti. Questa caratteristica porta il prodotto ad avere dei plus inimitabili. Ed è questa la sua proposta qualitativa in alternativa al ceramico, che per natura non garantisce la permanenza delle caratteristiche di antiaderenza.

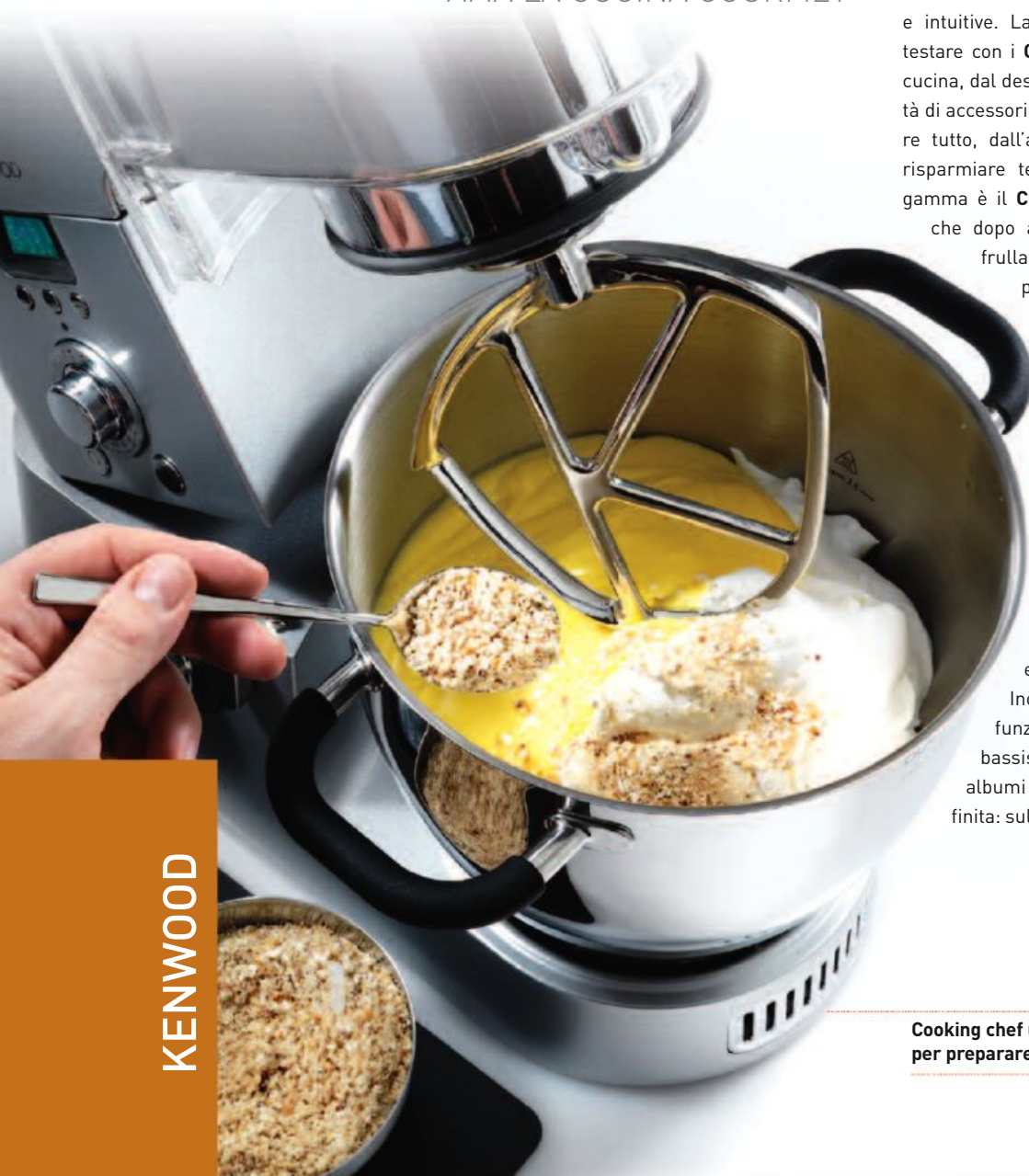
Ing. Francesco Ferron, Responsabile tecnico Ballarini e membro CEN - Comitato Europeo di Normazione

L'introduzione del rivestimento antiaderente chiaro ha semplificato la cottura di molti alimenti, facilitando il controllo della limpidezza, del reale colore del giusto punto di cottura di un burro, di una salsa, di un fondo, di un sugo, di una crema e di molte altre preparazioni dolci e salate.

Eugenio Medagliani, calderaio umanista, titolare assieme al figlio Simone del più importante e antico negozio di casalinghi e strumenti per cuochi professionisti a Milano.

Un aiuto-chef. D'acciaio

IDEE INTELLIGENTI PER CHI AMA LA CUCINA GOURMET

Sono vere e proprie macchine che impastano, mescolano, frullano, grattugiano e ora addirittura cuociono. In più, sono semplici e intuitive. La filosofia **Kenwood** si può testare con i **Cooking Chef**, i tuttofare da cucina, dal design elegante e con un'infinità di accessori che permettono di preparare tutto, dall'antipasto al dolce, facendo risparmiare tempo e soldi. Il top della gamma è il **Cooking Chef Major KM 070** che dopo aver tagliato, grattugiato o frullato, **cuoce a induzione** risotti, polenta, ragù, carne e pesce e creme, anche a vapore. Basta appoggiare il recipiente nella base di Cooking Chef, selezionare la **temperatura da 20°C fino a 140°C** e scegliere tra 3 tipi di rimescolamento. In questo modo non c'è bisogno di stare davanti ai fornelli, non c'è dispersione di calore, si riducono i tempi di cottura e si risparmia energia. Inoltre, le otto velocità e la funzione pulse amalgamano a bassissima velocità, persino gli albumi montati a neve. Ma non è finita: sul display si possono imposta-

Cooking chef un sistema completo per preparare e cuocere tutti i tuoi piatti

KENWOOD

re la temperatura e il tempo di cottura, fino a 3 ore, e al termine la macchina si spegne da sola. In dotazione fruste più diversi ganci in acciaio inox, il cestello per cottura a vapore, un frullatore con caraffa e il **food processor** che con le lame in acciaio inox e 3 dischi affetta cibi crudi o cotti. Ma una delle caratteristiche del Cooking Chef Major KM 070 è la capacità di trasformarsi: ai 4 attacchi si possono applicare tritacarne, tagliaverdure, macinagranaglie, tagliapasta e poi il torchio per fare la pasta fresca e i biscotti. Tutti gli accessori sono facili da maneggiare e da lavare. Insomma, voi dovete solo pensare a far la spesa, al resto pensa tutto Cooking chef Major KM 070.

PER TUTTI I PIATTI E PER TUTTI I GUSTI

Kenwood Chef KM 010 Titanium, come il precedente ha la base con motore, una ciotola con manici, con capienza max di 4,6 l, più un set di fruste e la nuova K flexi per amalgamare alimenti liquidi e cremosi. E con il **frullatore** in dotazione con bicchiere di vetro, la doppia lama e velocità regolabile si possono preparare anche cocktail, frappé e frullati.
Con gli accessori opzionali può diventare centrifuga, tagliaverdure e spremiagrumi... E le ricette? Sono ben 180 quelle nel CD e Dvd allegati.

Occupa poco spazio perché è compatto e a sviluppo verticale il **Food Processor FP 925** Multipro Metal Line e grazie alla completa dotazione diventa un aiutante efficiente e tuttofare. Con l'esclusivo sistema Dual Drive frulla, sbatte, impasta taglia ed omogenizza a due velocità. Chi ha la passione per i fornelli sa che il frullatore ad immersione può risolvere molti problemi in cucina.

Hand Blender HB 723 Triblade è un pratico mixer che frulla, trita, mescole e tanto altro ancora. Grazie all'esclusivo **gruppo a tre lame** aumenta del 50% la superficie di taglio, mentre la merlatura della base dell'asta riduce gli schizzi e le fuoriuscite di liquidi. Tra gli accessori, il **Big Foot**, il blender con base dal diametro di 10 cm che frulla grandi quantità direttamente in pentola. Completano la dotazione il tritatutto con capacità di 0,5 l, la frusta in acciaio inox e il bicchiere graduato da 0,75 l. In altre modelli è previsto lo **schiacciapatate** che si può usare anche per le verdure.

www.kenwoodclub.it

La nuova generazione di pentole a pressione

D'ORA IN POI CUCINARE A PRESSIONE DIVENTA ANCORA PIÙ FACILE, VELOCE E SICURO. SOPRATTUTTO PER CHI NON HA MAI PROVATO

La pentola a pressione è un'invenzione che ha cambiato radicalmente il modo di cucinare: pranzi e cene si preparano in pochissimo tempo e cucinare ridiventa un piacere anche se si è sempre di corsa. Inoltre, cuocere con questa pentola permette di conservare la maggior parte delle proprietà nutritive degli alimenti, usando meno grassi e sale.
Due aspetti importanti che soddisfano la sempre più diffusa voglia di benessere e la cronica mancanza di tempo di moltissime persone. E se non è un grande aiuto questo...
L'ultima nata in casa **Lagostina** è **Acticook®**, la nuova pentola a pressione che ha un sorprendente risparmio di tempo ed energia rispetto ad una pentola a pressione tradizionale.
Acticook® è facilissima da usare: si può aprire e chiudere senza sforzo e un click segnala la perfetta chiusura ermetica; le due pressioni di cottura (1 per verdure e alimenti delicati e 2 per pesce, carni e

Acticook®: versione da 6 litri con manici pieghevoli

surgelati) permettono di cucinare gli alimenti alla temperatura ideale. E per mantenere la linea limitando l'apporto calorico e di grassi grazie al cestello in dotazione si può cucinare a vapore. Diventa quindi un alleato essenziale da avere sempre a portata di mano in cucina.
Acticook® è l'unica pentola con **3 esclusivi sistemi eco-tecnologici**: una vera innovazione che facilita al massimo la cottura a pressione

ECO ENERGY SYSTEM

È l'esclusiva valvola che accelera la cottura rilasciando subito fino all'85% di aria e consentendo quindi una cottura più rapida.

ECO DOSE

Aggiungere un bicchiere d'acqua. Piccolo o grande? Per non sbagliare Lagostina ha ideato e brevettato il dosatore da 250 ml. Con l'eco-dose si è sicuri di usare sempre la giusta quantità di liquidi per ogni ricetta.

ECO ENERGY SYSTEM

Con il **timer intelligente** non si deve più guardare l'orologio. Dopo aver chiuso il coperchio s'imposta il tempo indicato nel ricettario e poi al primo bip si abbassa la fiamma, al secondo segnale si spegne. Semplicissimo!

La somma dei 3 sistemi permette un risparmio di tempo fino al 35% ed un risparmio di energia fino al 20% rispetto ad una pentola a pressione tradizionale.

www.lagostina.it

Nella confezione è incluso un pratico ricettario con 50 proposte, dall'antipasto al dolce, che si possono preparare in meno di 30 minuti. Direttamente dal ricettario ecco qui un'appetitosa insalata di mare, pronta in soli 27 minuti:

4 ECODOSI

POSIZIONE

CESTELLO

INSALATA DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di anelli di calamaro
- 20 gamberi
- 8 code di scampi
- 10 cozze ben pulite
- 1 piccolo polpo
- 10 olive nere
- Succo di un limone
- 1 spicchio d'aglio
- 4 Ecodosi di acqua
- 1 pomodoro tagliato a cubetti
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Metti le cozze nel cestello della pentola con l'aglio e il prezzemolo, aggiungi 2 Ecodosi di acqua, chiudi e cuoci per 3 minuti dal sibilo. Fai sfiatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio ed estrai il cestello. Stacca i mitili dai gusci e scarta quelli chiusi. Pulisci bene il polpo e taglialo in quarti, poi mettilo nella pentola con i calamari, aggiungi 2 Ecodosi di acqua e cuoci per 6 minuti dal sibilo. Lascia sfiatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi le code di scampi e i gamberi. Chiudi e cuoci per altri 3 minuti dal sibilo. Lascia sfiatare gradualmente il vapore, apri la pentola e scola il tutto. Trasferisci tutto in una insalatiera e aggiungi il pomodoro. Emulsiona il succo di limone con po' d'olio e il prezzemolo, condisci l'insalata e servi.

Non uno, ma tre aiuti per fare la pasta in casa

L'ULTIMA TENDENZA È DIETA SANA CON PRODOTTI GENUINI, POSSIBILMENTE A KM ZERO. ED È A DOPPIO ZERO KM LA PASTA FATTA IN CASA

Fresca, all'uovo e ripiena è in cima alla classifica delle preferenze degli italiani, ovviamente cotta al dente. Con due ingredienti semplici come farina e acqua si fanno in poco tempo tutti i tipi di pasta, anche integrale e senza glutine. Certo, fare la pasta richiede un po' di tempo, ma in cambio c'è la grande soddisfazione di averla fatta con le proprie mani e il piacere di una bella figura con gli amici.

COME GLI CHEF DELLA TV

Al bando pigrizia e insicurezza, con i prodotti **Marcato** fare la pasta in casa è facile e veloce. Le macchine per pasta di Marcato, sono delle "piccole star" della tv: per tanto tempo, infatti, le **Atlas 150 Wellness Color**

Le macchine per la pasta Atlas 150 Wellness Color

MARCATO

hanno realizzato le ricette degli chef a La prova del cuoco, su Rai 1. Queste macchine sono colorate, portano un tocco di fantasia in cucina e permettono di preparare 3 tipi di pasta: sfoglia, tagliatelle e tagliolini. Tutta la gamma Marcato utilizza i nuovi rulli tirapasta Wellness, realizzati in una speciale lega leggera anodizzata, un brevetto esclusivo, che garantisce una sfoglia perfetta e senza residui di metalli pesanti.

ROTELLINE TAGLIA PASTA

Per dare sfogo alla fantasia e ottenere diversi formati di pasta, come le lasagne ricce, le pappardelle, i quadrati di pasta per i tortellini, c'è appunto **Pastabike**, il pratico taglia pasta manuale dotato di ben 9 rotelline mobili. Pastabike è al 100% made in Italy, è robusto, ergonomico ed è realizzato in policarbonato cristallino e alluminio per alimenti, nei colori blu, neutro, nero, rosso e giallo.

STENDERE ED ASCIUGARE

Poi, per far asciugare bene tagliolini e tagliatelle c'è **Tacapasta**. Lo stendipasta Marcato ha ben 16 "braccia" in policarbonato cristallino, nei colori neutro, blu, nero, rosso e oro. Il tacapasta può sostenere fino a 2 kg di pasta fresca e all'interno del tubo centrale si trova una bacchetta multiuso che permette di tagliare le sfoglie senza rovinare il piano di lavoro. Inoltre, sempre con la bacchetta si possono stendere ad asciugare tagliatelle e tagliolini appena usciti dalla macchina senza che si appiccichino. E dopo l'uso, il ventaglio di Tacapasta si chiude facilmente e si conserva in poco spazio. Tutti i prodotti Marcato sono garantiti 5 anni.

TAGLIATELLE CON I PISELLI

Ingredienti per 4 persone:
320 g di tagliatelle fresche all'uovo
500 g di piselli freschi
1 cipolla
2 bicchieri d'acqua
170 g di pancetta
Sale, pepe e Parmigiano Reggiano

In un tegame fate rosolare la cipolla, aggiungete la pancetta e dopo due/tre minuti i piselli freschi. Per far in modo che i piselli non si induriscano aggiungete i due bicchieri d'acqua e un po' di sale. Fate cuocere a fuoco basso, girando ogni tanto, e quando l'acqua è completamente evaporata e i piselli sono cotti ma leggermente "croccanti, insaporite con una spolverata di pepe bianco. Cuocete le tagliatelle (chiamate anche fettuccine) in abbondante acqua salata, scolate quando sono al dente, senza togliere completamente l'acqua di cottura, in una zuppiera amalgamate il condimento alla pasta e servite con una spruzzatina di Parmigiano Reggiano su ciascun piatto.

Un aiuto piccolo e leggero per insaporire tutti i piatti

LA RICETTA DELLA BESCIAMELLA? E CHI SE LA RICORDA PIÙ

Da quando **Parmalat** ha creato i prodotti della **linea Chef** sono poche le persone che perdono tempo in cucina per preparare la besciamella. Chi è attento alla linea, può insaporire le ricette senza far aumentare le calorie con la nuova **YOChef**. Preparata con panna e yogurt magro questo prodotto aggiunge il gusto e la cremosità di una panna classica, ma con solo 49 kcal per 50 g e il 70% in meno di grassi rispetto alla panna da cucina tradizionale. Per la bassa percentuale di grassi (solo il 6,5% per 100 g) **YOChef** è diventata l'amica segreta di chi ama la buona cucina, ma non trascura la salute. Grazie allo yogurt è leggera ed è perfetta anche per preparare salse fresche e gustose per le insalate estive o per insaporire le verdure o il pesce cotti al vapore. Insomma, è un prodotto che aiuta chi sa cucinare e chi non è proprio un asso ai fornelli, aggiungendo sapore in modo naturale ai piatti di tutti i giorni. Le panne della **linea Chef** per cucinare esaltano la fantasia e la creatività e rendono più gustosi tutti i piatti:

La pratica confezione con
2 comode vaschette da 100 ml

PARMALAT

ad esempio, la **Chef Leggera** contiene solo l'11% di grassi, ma condisce come una panna tradizionale. Le panne **Chef ai gusti**, invece, sono perfette per i distratti che non sempre si ricordano di far la spesa. Con queste panne anche i single possono improvvisare cene all'ultimo minuto, stupendo gli ospiti con piatti al gusto di salmone, ai quattro formaggi, al prosciutto e ai funghi porcini. Raffinatezza e praticità in perfetto equilibrio. La **Besciamella Chef** è preparata con gli stessi ingredienti naturali che usavano le nonne, ma con la differenza che grazie all'aggiunta di panna è più delicata. Un trucco importante, che non copre il sapore degli alimenti, ma anzi li esalta. E dulcis in fundo, **Panna Chef da montare**, la panna che da un tocco chic alle torte più semplici, alla coppa di fragole o al gelato.

RIGATONI DELLO CHEF

Ingredienti

320 g di rigatoni
250 g di fagiolini
200 g di filetto di salmone fresco
12 pomodori datterini
2 spicchi d'aglio
2 steli d'erba cipollina
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
50 ml di **YOChef**
sale e pepe

FACILE // PRONTO IN 20 MINUTI // 405 KCAL

Mondate i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata, scolandoli al dente, tagliate a tocchetti il filetto di salmone; lavate i pomodorini e schiacciateli con una forchetta. In un'ampia padella antiaderante scaldate l'olio con gli spicchi d'aglio schiacciati, unite i pomodorini e fate saltare per qualche minuto. Quindi, aggiungete il salmone, i fagiolini tagliati a tocchetti e l'erba cipollina a pezzetti. Cuocete per 5 min. Nel frattempo lessate i rigatoni in acqua bollente salata, scolateli al dente e versateli in padella. Condite con **YOChef**, una spolverata di pepe, mescolate con cura e servite. L'idea in più: Potete cambiare le verdure a seconda della stagione. Da provare anche il classico, ma sempre gustoso abbinamento zucchine e gamberi.

Con Chef in cucina il vero chef sei tu.

Condimento leggero preparato con panna e yogurt magro
parmalat

www.parmalat.it

La passione
per la freschezza e per l'ordine

I CONTENITORI TESCOMA CONSERVANO IL PROFUMO E I SAPORI DI QUELLO CHE MANGIAMO. PROTEGGONO LA NATURA E FANNO RISPARMIARE TEMPO E DENARO

Tengono in ordine, conservano, proteggono. Per questo i contenitori per alimenti sono in tutte le cucine. **Tescoma** li ha creati belli, pratici per conservare al meglio gli alimenti, cotti o crudi. Ma non solo, dopo l'uso si possono lavare in lavastoviglie e riusare un'infinità di volte. Proteggendo così l'ambiente. E sì, perché con questi contenitori si può trasportare in ufficio l'insalata già pronta, la frutta già lavata e tagliata da dare ai bambini al parco, evitando l'utilizzo di oggetti monouso e facendo abbassare il nostro impatto ambientale.

I contenitori salva-freschezza della linea Presto

tescoma

TUTTO A POSTO

Ma i contenitori **Tescoma** sono utili anche per la salute: frutta, verdura, formaggi ed erbe aromatiche conservati in frigorifero dopo qualche giorno perdono la freschezza e di conseguenza una parte delle proprietà nutritive e di sapore. Mentre legumi, pasta e farine se non sono conservati correttamente in poco tempo si riempiono di "farfalline". Con i contenitori **Tescoma** si mantengono più a lungo i sapori e le proprietà degli alimenti freschi, si conservano correttamente quelli secchi e in più si aggiunge una nota di colore in cucina.

COLORATI, TRASPARENTI O QUADRATI

I **Contenitori linea 4food**, infatti, hanno coperchi di plastica colorata (bianco, giallo, rosso, blu e grigio) che si possono abbinare alla tinta della cucina ed esporre con la pasta di piccolo formato, farine, riso e cereali. Sono trasparenti, disponibili in tre grandezze e grazie all'indicatore di data non si dimentica la scadenza. Nel contenitore quadrato della **linea Freshbox**, trasparente e con la chiusura ermetica si conservano erbe aromatiche e verdure, ma soprattutto si trasportano in ufficio o da casa della mamma i piatti pronti, anche liquidi.

La plastica resistente e la guarnizione in silicone d'alta qualità resistono in freezer a -18, ma anche in forno a +110° C e senza il coperchio si può usare nel forno a microonde. I **Contenitori per buste linea 4food** sono piccoli "organizzatori" che tengono in ordine i sacchetti delle spezie, mentre con il **sacchetto in rete** con un fondo colorato antiperdite e il cordino di chiusura regolabile, si possono conservare, in frigo o nella dispensa patate, verdura, noci, ecc. Per conservare le erbe aromatiche, aglio, cipolla o piccole quantità di verdura, sono perfetti i **contenitori Salva-freschezza Presto**, di tre misure differenti, resistenti e molto pratici. Dentro le **Ciotoline ermetiche, linea Presto**, invece, si possono conservare per molti giorni cipolle, aglio, pomodori, limoni e formaggio non del tutto consumati. Il pregio di tutti i contenitori Tescoma è che dopo l'uso si possono lavare in lavastoviglie, sono impilabili, hanno coperchi a pressione e si possono utilizzare in frigorifero, freezer e forno a microonde (senza il coperchio) e tutte le linee hanno le mollette dotate di indicatore di data per non dimenticare la scadenza degli alimenti.

www.tescomaonline.com

Le magie dello ZUCCHERO

Di canna o di barbabietola, si trova in mille forme: noi lo abbiamo scelto raffinato e grezzo, a velo e colorato, in granella e in cristalli. Eccolo in quattro ricette, dolci e salate, e in sei idee pratiche. Per sbizzarrirsi in dolcezza

"millefoglie" con crema di limone e fragole

stecchi di fragole glassati con fondente

6 IDEE FACILI E DOLCI

MANDORLE CARAMELLATE

■ Raccogliete g 150 di mandorle pelate in una casseruola di rame con g 100 di zucchero semolato, g 5 di burro e g 50 di acqua. Portate sul fuoco e fate caramellare (secondo l'intensità del colore il sapore avrà un retrogusto più o meno amarognolo).
■ Versate il composto su un piano di marmo unto di olio di semi di arachide e fate raffreddare muovendolo di continuo con una spatola e separandolo in gruppetti di 2-3 mandorle.

BONBON DI MARZAPANE

■ Formate con il marzapane delle palline oppure dei piccoli cilindri o dei dischi. Pennellateli di albume e rotolateli in 3 zuccheri diversi: semolato bianco, semolato colorato e di canna biondo semolato. Fate asciugare i bon bon per 1 ora prima di servirli. Si conservano per qualche giorno in una scatola a chiusura ermetica in un luogo fresco.

DECORAZIONI DI GHIACCIA

■ Mescolate g 270 di zucchero a velo con g 40 di albume e 1 cucchiaino di succo di limone. Otterrete un composto cremoso e compatto (ghiaccia).
■ Raccogliete la ghiaccia in un piccolo cornetto di carta da forno e create i decori, secondo la vostra fantasia, su un foglio di carta da forno. Potete anche colorarli usando un bastoncino con l'estremità rivestita di cotone o un pennellino imbevuti nei coloranti alimentari.
■ Se non doveste usare subito la ghiaccia, lasciatela nella ciotola e copritela con un canovaccio bagnato.

MERINGHE VELOCI

■ Portate a 108 °C g 50 di zucchero semolato con g 10 di acqua (zucchero cotto). Montate g 50 di albumi con poco sale e unite lo zucchero cotto continuando a montare fino a quando il composto non sarà freddo. Incorporate g 50 di zucchero a velo mescolando delicatamente (meringa).
■ Foderate di carta da forno il piatto del microonde e distribuitevi la meringa con una tasca da pasticciere con bocchetta liscia. Cuocete per 25', impostando la temperatura a 100 °C e la potenza a 90 watt.

ZUCCHERO PROFUMATO

■ Riempite un barattolo con chiusura ermetica di zucchero semolato, intervallandolo con scorze di arancia. Lasciate riposare per una settimana almeno prima di usarlo.
■ Potete profumare lo zucchero con il vostro aroma preferito: anice stellato, vaniglia in baccello, stecca di cannella, scorza di limone...

CROSTICINA CROCCANTE

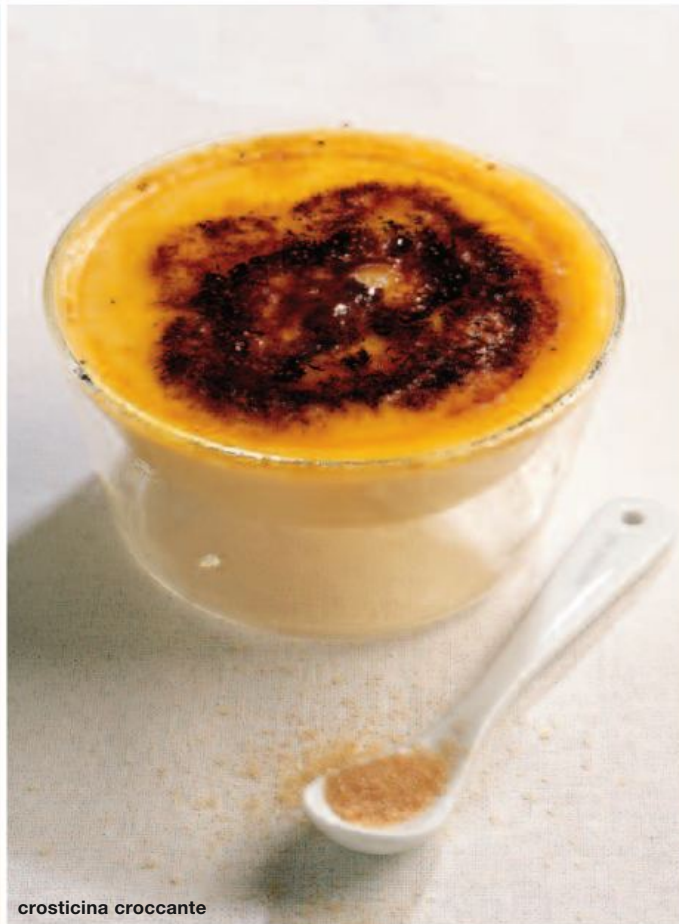
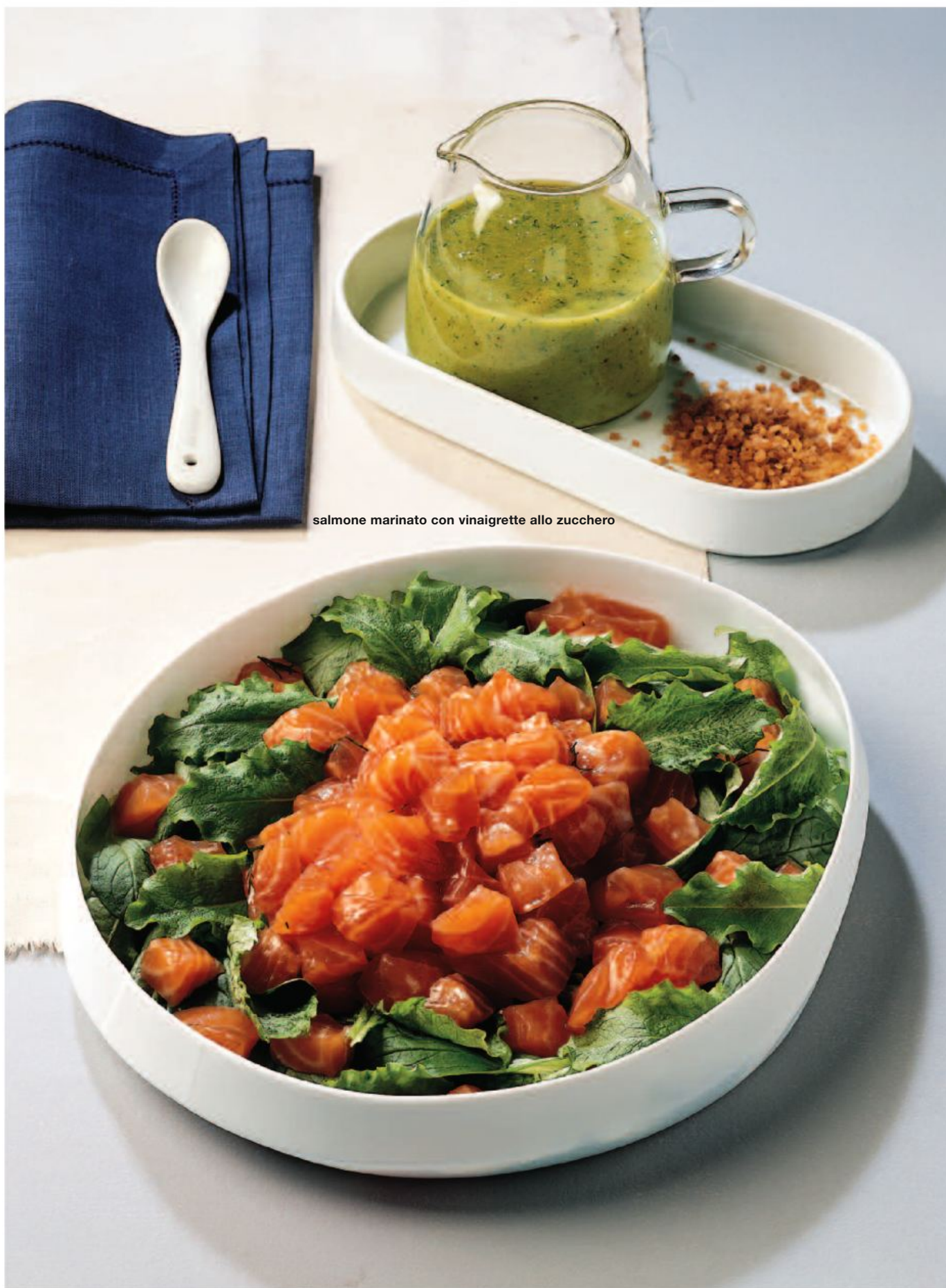
■ Distribuite una crema pasticciera o catalana in ciotoline basse e larghe, cuocetele a bagnomaria e poi fatele raffreddare in frigorifero per almeno un paio di ore; quindi spolverizzate la superficie della crema con zucchero semolato oppure zucchero di canna biondo semolato. Arroventate sulla fiamma l'apposito ferro per caramellare e appoggiatelo delicatamente sullo zucchero, che si trasformerà istantaneamente in una crosticina di croccante caramello.

mandorle caramellate

meringhe veloci

bonbon di marzapane

decorazioni di ghiaccia

zucchero profumato

crosticina croccante

salmone marinato con vinaigrette allo zucchero

fusi di pollo alle erbe e verdure agrodolci

"MILLEFOGLIE" CON CREMA DI LIMONE E FRAGOLE

Tempo: circa 1 ora e 40' più il riposo e il raffreddamento

Ingredienti per 10: *• farina g 350 • burro g 290 • zucchero semolato g 260 • fragole g 250 • granella di zucchero di canna bruno integrale g 50 • zucchero di canna biondo semolato g 45 • zucchero di canna bruno integrale g 45 • albumi g 35 più un po' • 3 limoni • 3 tuorli • 2 uova • acqua di fiori d'arancio • sale*

■ Montate g 250 di burro con lo zucchero biondo, lo zucchero bruno e un pizzico di sale ottenendo una spuma, poi unite 1 uovo e 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio. Unite il composto alla farina setacciata e impastate. Fate riposare la pasta, avvolta nella pellicola, per 1 ora in frigo. Dividetela poi in 4 parti, stendetele a mm 4 e ritagliatevi 4 dischi (ø cm 18). Bucherellate la superficie, pennellatela di albume e spolverizzatela con la granella di zucchero. Infornate sulla carta da forno a 170 °C per 13-15'. Sfornate i dischi e lasciateli raffreddare.

■ Mescolate g 90 di zucchero semolato con 1 uovo e i tuorli, poi unite g 30 di succo di limone e g 40 di burro morbido. Portate su un bagnomaria caldo ma non bollente e cuocete fino a quando la crema non si sarà addensata (circa 10-15'). Fate raffreddare (lemon curd).

■ Tagliate 2 limoni a fettine, fateli bollire coperti di acqua per 1', sostituite l'acqua e ripetete l'operazione per altre 3 volte. Poi unite g 70 di acqua, g 100 di zucchero semolato e cuocete per 15'. Fate raffreddare, eliminate i semi, tritate grossolanamente e unite alla lemon curd.

■ Montate g 35 di albume con un pizzico di sale; intanto portate alla temperatura di 108 °C g 70 di zucchero semolato con 1 cucchiaio di acqua, quindi unitelo a filo all'albume continuando a montare fino a quando questa meringa non sarà fredda. Incorporatela alla lemon curd (crema di limone).

■ Montate la "millefoglie" intervallando i dischi con la crema di limone e le fragole tagliate. Decorate a piacere.

STECCHI DI FRAGOLE GLASSATI CON FONDENTE

Tempo: circa 45' più il riposo

Ingredienti per 6: *• zucchero semolato g 500 • sciroppo di glucosio g 35 • granella di pistacchi g 30 • 18 fragole • limone*

■ Raccogliete in una ciotola lo zucchero e il glucosio con g 150 di acqua e 1 cucchiaino di succo di limone. Portate sul fuoco e quando avrà raggiunto la temperatura di 114 °C (è indispensabile il termometro a sonda) versate il composto su un piano di marmo. Spatolatelo costantemente per raffreddarlo in modo uniforme. Alla fine della lavorazione (circa 20') otterrete una massa opaca elastica ma compatta (fondente; si conserva in frigo, avvolto nella pellicola, per 2 mesi).

■ Tagliate a metà le fragole, infilzatene 6 metà su ogni stecco e ricopritele con il fondente, cospargete subito coi pistacchi; fate asciugare per almeno 1 ora.

■ Servite 1 stecco a testa, a piacere con biscottini spolverizzati di zucchero a velo e salsa di fragole.

Lo chef dice che: lo sciroppo di glucosio è limpido, incolore, viscoso e mediamente dolce. Si usa per caramelle, pasta di zucchero, fondente... Serve a regolare l'umidità, conferendo corpo e plasticità alle preparazioni. Si acquista online o si può trovare nei laboratori delle pasticcerie di fiducia.

GLI ZUCCHERI USATI DA NOI

semolato

a velo

colorato

SALMONE MARINATO CON VINAIGRETTE ALLO ZUCCHERO

Tempo: circa 30' più la marinatura

Ingredienti per 4: *• polpa di salmone g 400 • senape g 15 • insalatina di stagione • zucchero semolato • aneto • aceto di vino bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Riducete la polpa di salmone in dadini e raccoglietela in una ciotola con g 15 di zucchero, un bel pizzico di sale e un ciuffo di aneto. Sigillate con la pellicola e lasciate marinare in frigo per 5 ore.

■ Sciogliete 4 cucchiai di zucchero in un cucchiaio di acqua, portatelo sul fuoco e quando inizia a fare delle bolle molto grosse unite 1 cucchiaio di acqua fredda e 4 cucchiai di aceto. Mescolate, togliete dal fuoco e versate su un piatto per far raffreddare. Raccogliete il liquido nel bicchiere del frullatore con g 70 di acqua, la senape, g 100 di olio, una presa di sale, un ciuffo di aneto e una macinata di pepe. Frullate fino a ottenere una crema liscia (vinaigrette allo zucchero).

■ Scolate il salmone dalla marinata e servitelo accompagnandolo con insalatina di stagione e con la vinaigrette allo zucchero a parte.

FUSI DI POLLO ALLE ERBE E VERDURE AGRODOLCI

Tempo: circa 1 ora e 10'

Ingredienti per 6: *• fusi di pollo kg 1 • zucchina g 60 • carota g 60 • asparagi g 60 • patata g 60 • cavolfiore g 60 • cipolla rossa g 60 • zucchero di canna biondo semolato • trito aromatico (prezzemolo, maggiorana, timo, salvia) • prezzemolo • aceto di vino bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Aromatizzate i fusi di pollo con 2-3 cucchiai di trito aromatico, lasciateli insaporire per una decina di minuti, poi salateli, pepateli e raccoglieteli in una pirofila unta con 3 cucchiai di olio; infornateli a 170 °C per 40'. Durante la cottura girateli almeno un paio di volte. Sfornateli, lasciateli intiepidire, infine disossateli, dividendoli in falde.

■ Riducete gli asparagi a piccoli rocchetti, il cavolfiore in cimette e il resto delle verdure in una dadolata di medie dimensioni.

■ In una padella antiaderente rosolate, in 3 cucchiai di olio, le patate e le carote, dopo 2' unite gli asparagi, salate e dopo 5-6' togliete dal fuoco. Spostate le verdure in un piatto e ungete nuovamente la padella con un paio di cucchiai di olio, quando sarà caldo unite cavolfiore, zucchine e cipolle; salate e dopo 4-5' togliete dalla padella anche queste verdure. Versate nella padella 2 cucchiai di zucchero, fate caramellare, poi bagnate con 1/2 bicchiere di acqua e 2 cucchiai di aceto; unite tutte le verdure e saltatele sulla fiamma vivace per 3-4'. Spegnete e completate con un trito fine di prezzemolo (verdure agrodolci).

■ Servite i fusi di pollo disossati con le verdure, accompagnando a piacere con insalatina. Altrimenti disponete il pollo insieme alle verdure in piccoli bicchieri.

di canna biondo semolato

di canna bruno integrale

granella di zucchero di canna bruno integrale

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Ricette Walter Pedrazzi, testi Angela Odone, foto Riccardo Lettieri. *Piatti, ciotoline e cucchiaino Asa Selection, bicchieri, coppette, zuccheriera e lattiera di vetro e vassoietto ovale Jenaer Glas, tovagliolo blu la Rinascente, pinzette di bambù Comatec, fondo dipinto con colori Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.*

Ricette di **Davide Oldani**

I buoni alimenti che ci proteggono

Olio extravergine invece di un antidolorifico, un bel piatto di spinaci per combattere l'ipertensione e il cancro, un bicchiere di vino contro l'arteriosclerosi, due tazze di tè verde al giorno per prevenire l'infarto: ecco come i polifenoli rendono utili i nostri cibi quotidiani

Consigli dietetici di Giorgio Donegani

Sono al centro dell'interesse scientifico per le loro proprietà salutari e si trovano in molti alimenti di origine naturale, dalla frutta rossa alla verdura come i pomodori e gli spinaci, fino a olio extravergine di oliva e vino rosso: si chiamano polifenoli, composti chimici molto differenziati, con una struttura che li rende dei potentissimi antiossidanti. E allora, perché non sfruttare quest'azione per proteggerci (o addirittura curarci) dai peggiori malanni?

Veri e propri farmaci naturali Avreste mai immaginato, per esempio, che l'olio extravergine potesse funzionare come una pastiglia per il mal di testa? L'oleocanthal, infatti, un polifenolo scoperto di recente nell'olio extravergine, agisce in modo simile all'ibuprofen, il principio attivo utilizzato in molti farmaci antinfiammatori e antidolorifici. I polifenoli, poi, si comportano come veri e propri "spazzini" dell'organismo, eliminando i radicali liberi; riducono la formazione delle placche dell'arteriosclerosi e inibiscono l'aggregazione delle piastrine del sangue, abbassando il rischio di trombosi; esercitano effetti ipotensivi e aiutano a regolarizzare la pressione sanguigna. E poiché lo stress ossidativo prodotto dai radicali liberi è considerato all'origine dell'invecchiamento cellulare e di molti processi degenerativi e tumorali, l'attività antiradicalica svolta dai polifenoli potrebbe rivelarsi importante anche per la protezione del fisico dai danni dell'ambiente (sole, smog…) e persino per la prevenzione del cancro.

Contro Alzheimer e Parkinson Diversi studi hanno messo in evidenza che le sostanze polifenoliche potrebbero esplicare un ruolo protettivo anche nei confronti di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. A sostenere l'interesse per il ruolo dei polifenoli nella prevenzione di queste malattie è la constatazione che la molecola dell'idrossitirosolo (un polifenolo piuttosto diffuso) presenta somiglianza con quella della dopamina, una sostanza presente nel cervello, la cui assenza o diminuzione è in relazione con la comparsa delle patologie degenerative.

Dove si trovano? Gli alimenti super

- I frutti rossi e viola, come i mirtilli, le susine e l'uva nera, sono ricchi di pigmenti polifenolici che hanno un'azione positiva a livello dei capillari.
- Gli spinaci, leggeri e nutrienti, sono gli ortaggi antiossidanti per eccellenza. Lo ha ribadito di recente il *Journal of Nutrition*, che ha pubblicato una classifica del potere antiossidante negli alimenti, compilata sulla base di una ricerca condotta dall'Università di Parma e dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.
- L'olio extravergine di oliva è un'ottima fonte naturale di polifenoli che insieme ad altri antiossidanti sono importanti anche per la stabilità e la resistenza dell'olio all'ossidazione.
- Il vino rosso è ricco di tannini (composti polifenolici) che derivano dalla buccia, dai vinaccioli e dai graspi dell'uva a bacca rossa. Tannini, inoltre, sono presenti anche nel legno delle botti dove il vino riposa.
- Il caffè contiene una quota importante di polifenoli, e, secondo una ricerca apparsa sulla rivista *Neurology*, proprio le sue proprietà antiossidanti gli darebbero la capacità di ridurre il rischio di morbo di Parkinson negli anziani.
- Il tè verde, infine, è anch'esso molto ricco di polifenoli, utili per proteggere e mantenere elastici i vasi sanguigni, allontanando il rischio di infarto. Inoltre, bere ogni giorno un paio di tazze di tè verde aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo e i trigliceridi, proteggendo dall'arteriosclerosi.

IL GUSTO DELLA SALUTE
I polifenoli influenzano anche il gusto degli alimenti perché proteggono i grassi in essi contenuti dall'ossidazione e dall'irrancidimento (fenomeni che comportano un deterioramento delle qualità gustative), ma anche perché contribuiscono a determinare il sapore: negli oli evidenziano le note amare e, a volte, piccanti. Nei vini e in alcuni frutti (come i cachi) danno quella piacevole astringenza che prende il nome di "tannicità".

GNOCCHETTI DI SPINACI CON SALSA AL VINO

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4:
• patate g 450
• spinaci puliti g 200 • vino rosso g 200 • cipolla bianca g 200
• farina g 50
• olio extravergine di oliva g 40
• mandorle a lamelle g 20
• 1 uovo • 1 tuorlo
• noce moscata
• sale

■ Mentre lessano le patate, tagliate le cipolle a pezzettini, stufatele nell'olio per un paio di minuti, salatele e bagnatele con il vino rosso, cuocendole a fuoco vivo per 8-10', senza farle asciugare troppo.
■ Lessate gli spinaci, strizzateli bene e frullateli con l'uovo, il tuorlo, un pizzico di sale e uno di noce moscata.
■ Scolate le patate, sbucciatele, schiacciatele con la forchetta e mescolatele con gli spinaci frullati e la farina fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
■ Mettete il composto in una tasca da pasticciere senza bocchetta. Fate cadere, premendo la tasca, piccoli gnocchetti direttamente nell'acqua salata a leggero bollore, tagliandoli con il coltello alla lunghezza di cm 2.
■ Scolate gli gnocchetti man mano che tornano a galla, serviteli con la salsa al vino e cipolla, completandoli con le lamelle di mandorle.

Il nutrizionista dice che: **il mix antiossidante che deriva dall'unione degli spinaci e del vino rosso, insieme all'olio extravergine, fa di questo piatto una ricetta particolarmente interessante, grazie anche al buon equilibrio tra i principali nutrienti. Potrà essere completata da una portata di carne bianca per alzare la quota proteica e una di verdura di stagione in insalata, servita anche in apertura del menu.**

A porzione
Kcal 184
Proteine 26 g
Grassi 6 g
Zuccheri 5 g

ORATA AL VINO ROSSO E CIPOLLOTTI

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4:
• 4 filetti di orata g 600 • vino rosso g 500 • cipollotti puliti g 250 • olio extravergine di oliva g 20 • maizena • alloro • sale • pepe nero in grani

■ Versate il vino in una casseruola, unite una foglia di alloro e un cucchiaino di grani di pepe pestati grossolanamente. Portate a bollore e fate cuocere a fuoco vivo per circa 5'.

■ Eliminate la pelle dei filetti di orata e tagliateli a bocconcini. Tuffateli nel vino e cuocete per 3-4' a fuoco basso, poi toglieteli e teneteli in caldo.

■ Rialzate il fuoco sotto il vino e, dopo 5', filtratelo; rimettetelo nella casseruola con una punta di maizena sciolta in un goccio di acqua fredda, mescolate, cuocete pochi secondi, spegnete e salate leggermente.

■ Dividete in quattro i cipollotti, rosolateli a fuoco vivo nell'olio, bagnateli con un cucchiaio di acqua, copriteli e cuoceteli per 4-5', salandoli solo a fine cottura. Servite i bocconcini di orata con la salsa al vino accompagnati dai cipollotti.

Il nutrizionista dice che: **i pigmenti antiossidanti del vino rosso resistono bene anche all'azione del calore, così che li ritroviamo concentrati nella salsa che insaporisce la delicata carne dell'orata. Il profilo nutritivo evidenzia da un lato l'ottimo apporto di proteine pregiate e dall'altro il quantitativo davvero ridotto di grassi, a garanzia di un'alta digeribilità. Un primo piatto classico di riso costituirà l'abbinamento ideale e una porzione di frutta completerà il menu.**

SPINACI NOVELLI IN INSALATA CON FRUTTI ROSSI

Tempo: circa 10'

Ingredienti per 4:
• spinaci novelli g 120 • finocchio g 100 • ribes g 80 • fragoline g 80 • lamponi g 80 • olio extravergine g 40 • limone • sale

■ Affettate il finocchio molto sottile, meglio se con l'affettatrice, e mettetelo a bagno in acqua ghiacciata, diventerà croccante. Mondate le fragoline e frullatele con l'olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.

■ Lavate molto delicatamente i ribes e i lamponi, sgranate i primi e fate sgocciolare i secondi su di un telo.

■ Mescolate delicatamente gli spinaci con il finocchio ben scolato, i ribes e i lamponi, condite con l'emulsione di fragoline e servite subito. Se non trovate quelli novelli, potete sostituirli con le foglie centrali più tenere e chiare delle rosette di spinaci.

Il nutrizionista dice che: **i frutti rossi, ribes, fragoline e lamponi, oltre a conferire una nota gentile e originale all'insalata, la arricchiscono di antociani, preziosi per la salute dell'apparato cardiocircolatorio. È un contorno ideale per pesce o carne bianca, da integrarsi con una pasta con verdure.**

TASCA DI VITELLO FARCITA

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 4:
• tasca di vitello g 600 • vino rosso g 400 • carote g 300 • patate g 250 • spinaci g 250 • olio extravergine di oliva g 20 • 1 uovo • coriandolo • sale • pepe

■ Sbucciate le patate e cuocetele a vapore; lessate gli spinaci in acqua non salata; cuocete a vapore g 200 di carote tagliate a bastoncino.

■ Strizzate gli spinaci e tritateli grossolanamente, mescolateli con le patate schiacciate e con g 100 di carote tagliate a dadini. Salate, pepate il composto, aromatizzatelo con un cucchiaino di semi di coriandolo pestati e amalgamatelo con l'uovo.

■ Riempite bene la tasca di vitello, cucite l'apertura con filo da cucina, salate, pepate e appoggiatela in una pirofila irrorandola con l'olio. Infornate a 250 °C per 10'. Giratela e dopo altri 5' bagnate con il vino e abbassate la temperatura a 200 °C. Cuocete per 20' bagnando la tasca ogni tanto con il fondo di cottura.

■ A cottura ultimata, lasciate riposare la carne per 10' nel forno spento, poi servitela affettata, accompagnata dalle carote al vapore e dal fondo di cottura.

Il nutrizionista dice che: **spinaci, vino rosso, olio extravergine: è nel ripieno che si concentra il potere antiossidante degli ingredienti di questa gustosa ricetta. È un secondo piatto ricco di proteine nobili, con un contenuto limitato di grassi e zuccheri. Dato l'apporto calorico significativo, può bastare l'accompagnamento con 2 fette di pane toscano per dare origine a un pasto nutrizionalmente completo e bilanciato.**

A porzione
Kcal 284
Proteine 36 g
Grassi 9 g
Zuccheri 16 g

A porzione
Kcal 119
Proteine 2 g
Grassi 10 g
Zuccheri 5 g

GRANITA DI CAFFÈ CON BISCOTTINI AL CIOCCOLATO

Tempo: circa 45' più il raffreddamento

Ingredienti per 4:
• caffè espresso g 160 • farina g 120 • zucchero g 110 • ribes g 100 • burro g 40 • ricotta g 40 • maizena g 30 • cioccolato fondente g 30 • cacao amaro g 20 • 1 tuorlo • peperoncino in polvere • sale

■ Portate a bollore g 160 di acqua con g 70 di zucchero e, non appena questo si sarà sciolto, spegnete, versate lo sciroppo sul caffè e lasciate intiepidire. Versate in una bacinella larga e bassa e mettete nel congelatore per circa 2 ore.

■ Mescolate in una ciotola la farina con la maizena, il cacao e lo zucchero rimasto. Unite poi il burro fuso mescolato alla ricotta, il tuorlo, un pizzico di peperoncino, uno di sale, il cioccolato a pezzettini e, se necessario, un cucchiaio di acqua. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un impasto ben sodo.

■ Stendete l'impasto a cm 1 di spessore, ritagliate dei biscotti rotondi, rimpastando e stendendo i ritagli, disponeteli su una placca con carta da forno, spolverizzateli ulteriormente, a piacere, con altro peperoncino e cuoceteli a 180 °C per 14-16'.

■ Togliete dal congelatore lo sciroppo di caffè, ormai congelato, grattatelo con un cucchiaio fino a ottenere una "neve". Riempite i bicchieri, meglio se tenuti in frigorifero, cospargete con i grani di ribes e servite subito con i biscotti.

Il nutrizionista dice che: **la maggior parte delle calorie fornite da questa granita di caffè proviene dagli zuccheri, a garanzia della facile assimilazione e della loro veloce trasformazione in energia. Ricca dei polifenoli presenti nel caffè, nel cioccolato e nei ribes, più che come dessert di fine pasto può costituire una fresca merenda pomeridiana per ritrovare lo sprint nelle calde giornate tardo primaverili.**

A porzione
Kcal 394
Proteine 6 g
Grassi 14 g
Zuccheri 66 g

A porzione
Kcal 133
Proteine 10 g
Grassi 4 g
Zuccheri 16 g

GELATINA DI TÈ VERDE CON LE FRAGOLE

Tempo: circa 20' più il raffreddamento

Ingredienti per 4:
• fragole pulite g 400 • gelatina in fogli g 40 • zucchero g 40 • zenzero fresco g 20 • granella di nocciole tostate g 20 • 4 bustine di tè verde

■ Tagliate le fragole a spicchietti, mescolatele con lo zucchero. Portate a bollore g 800 di acqua con lo zenzero a fettine. Spegnete il fuoco, eliminate lo zenzero, mettete in infusione le bustine di tè per 3'.

■ Ammollate in acqua i fogli di gelatina, strizzateli e fateli sciogliere nel tè, da cui avrete eliminato le bustine. Versate il tè, ancora bollente, sulle fragole e lasciate macerare per circa 5'.

■ Con il mestolo forato, scolate metà delle fragole e tenetele da parte. Versate il tè con le fragole rimaste nei piatti fondi e mettete a raffreddare in frigorifero per almeno un'ora. Completate infine con le fragole tenute da parte e con la granella di nocciole.

Il nutrizionista dice che: **un dessert poco calorico, quasi privo di grassi, ma denso di sostanze protettive provenienti sia dal tè verde, sia dalle fragole. Insomma, quello che ci vuole per completare un menu elegante all'insegna della leggerezza, composto da un primo piatto di pasta o riso anche in brodo, un secondo di vitello o pesce bianco, un contorno di verdure di stagione crude o cotte.**

Ricette realizzate da Davide Novati, foto Sonia Fedrizzi. *Piatto quadrato, piatto rotondo da portata, ciotole e alzatina Easy Life Design, piatti rotondi Wald, bicchiere Leonardo, posate Comatec, tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.*

LA PROPOSTA de La Cucina Italiana

Spiedini con formaggi, Kellogg's Corn Flakes e salsa ai lamponi

fragole g 200 - robiola g 200 mascarpone g 100 ananas g 100 - latte g 100 caprino g 80 - 2 mele verdi 2 pesche - 2 kiwi - 2 cestini di lamponi - mezzo melone Kellogg's Corn Flakes - trito aromatico (menta, prezzemolo) limone - zucchero

Dosi per 4 Tempo: 30'

Tagliate a pezzi regolari l'ananas fresco, il melone, le mele verdi non sbucciate, le pesche, i kiwi e le fragole. Lavorate insieme la robiola, il mascarpone, il latte e il caprino, in modo da ottenere un composto cremoso. Insaporitelo con il trito aromatico e il succo di mezzo limone. Frullate i lamponi con il succo di mezzo limone e una cucchiaiata di zucchero, quindi passate il ricavato al colino, per ottenere un salsina fine. Con i pezzi di frutta preparate 8 spiedini. Servitene 2 per persona, su un velo di salsa ai lamponi, accompagnati da Kellogg's Corn Flakes e un grosso ciuffo di crema ai formaggi.

VAI SUL SITO ... e scoprirai tante gustose alternative

www.ricettecoifiocchi.it Scoprite su questo sito cosa si può fare con i Kellogg's Corn Flakes e tanta fantasia. Lo chef Umberto Zanassi ha sperimentato abbinamenti sorprendenti, inventando ricette con mozzarella, tonno, riso, uova, cioccolato e... i dorati fiocchi di mais. Cliccare per credere!

Gioca e Vinci

un fantastico robot da cucina PHILIPS

Acquista una confezione di cereali KELLOGG'S CORN FLAKES GLI ORIGINALI, conserva lo scontrino, vai su www.ricettecoifiocchi.it e registrati. Potrai vincere un fantastico robot da cucina PHILIPS per sperimentare tante gustose ricette!

Concorso valido dal 15/03/2011 al 15/08/2011. Regolamento completo disponibile sul sito www.ricettecoifiocchi.it. Valore montepremi: € 5.990,00 IVA inclusa

L'insalata e l'arte del condire

Lattughini dolci ed erbe aromatiche, insalate amarognole e teneri germogli. Ma anche formaggi, carne, uova, pesce, fiori: non esistono limiti nelle composizioni, così come nella creazione di salse, emulsioni, intingoli per insaporirle

aromatica con salsa alle olive

tiepida con filetti di pomodoro

rinforzata con lonza di maiale e ciuffetti di cavolfiore

con spinaci novelli e uova sauté

spaghetti vegetali con julienne di seppia

riccioli di verdure con milanese di pollo

AROMATICA CON SALSA ALLE OLIVE

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• insalate verdi miste g 160 • primo sale g 160 • fave sgranate g 150 • pecorino g 45 • 1 grossa patata • 1 bustina di zafferano • fiori eduli (primule e violette) • germogli misti • ravanelli • olive taggiasche • aneto • basilico • cerfoglio • dragoncello • maggiorana • succo di limone • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pelate la patata e intagliatela con uno scavino sferico fino a ottenere circa g 100 di "perle". Cuocetele in acqua bollente leggermente salata, colorata con lo zafferano, per circa 10-12', secondo la grandezza delle perle, poi fatele raffreddare.

■ Sbollentate le fave e pelatele; tagliate a rondelle 3 o 4 ravanelli (quantità secondo il vostro gusto).

■ In una ciotola, raccogliete le insalate verdi e qualche petalo di fiore; unite le fave, le perle di patata, le rondelle di ravanello, un ciuffo di germogli misti, il pecorino a scaglie e il primo sale a cubetti.

■ Aromatizzate l'insalata con aneto, basilico, poco dragoncello e cerfoglio, secondo il vostro gusto.

■ Frullate 2 cucchiai di succo di limone con g 60 circa di olio, 5 olive taggiasche a pezzetti, sale e pepe. Guarnite la salsa ottenuta con foglioline di maggiorana.

TIEPIDA CON FILETTI DI POMODORO

Tempo: circa 30' più l'essiccazione dei pomodori

Ingredienti per 4: *• ceci lessati g 160 • lattughini misti g 160 • taccole lessate g 120 • 8 asparagi • 4 pomodori ramati • pane • aglio • mentuccia • prezzemolo • origano secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Sbollentate i pomodori, poi sbucciateli e tagliateli in quarti, privateli dei semi e poneteli a essiccare nell'essiccatore per circa 4 ore oppure in forno ventilato a 70-80 °C per circa 2 ore (filetti di pomodoro).

■ Mondate gli asparagi e lessateli per 5-6', poi tagliateli a trancetti, di sbieco.

■ Insaporite per un paio di minuti gli asparagi, le taccole e i ceci saltandoli in una padella con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 2-3 foglie di mentuccia, che poi toglierete.

■ Disponete le verdure saltate, tiepide, sopra un letto di lattughini, guarnite con i filetti di pomodoro e accompagnate l'insalata con 3-4 fettine di pane a testa.

■ Condite con un'emulsione ottenuta frullando g 50 di olio con un ciuffo di prezzemolo tritato, un pizzico di origano secco, sale, pepe e una rondella di aglio.

RINFORZATA CON LONZA DI MAIALE E CIUFFETTI DI CAVOLFIORE

Tempo: circa 1 ora e 15'

Ingredienti per 4: *• lonza di maiale g 650 • ciuffetti di cavolfiore g 300 • pomodorini datterini g 200 • zucchinette novelle g 180 • lattughini misti, tarassaco, rucola, g 160 in tutto • prezzemolo • rosmarino • salvia • erba cipollina • capperi dissalati • limone • aceto bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tritate molto finemente qualche ago di rosmarino con qualche foglia di salvia e sale (trito aromatico).

■ Pepate la lonza e massaggiatela con il trito aromatico. Mettetela in una pirofila, unite 2 cucchiai di olio e infornate a 180 °C per circa 30'. Bagnatela allora con un mestolino di acqua e cuocete ancora per 15'.

■ Sfornate la carne e lasciatela raffreddare coperta, poi affettatela molto finemente (l'ideale sarebbe farlo con l'affettatrice), ottenendo g 200 di fettine. Ne avanzerà, ma per la buona riuscita dell'arrosto non è consigliabile cuocere un pezzo di lonza più piccolo.

■ Scottate per 1-2' il cavolfiore in acqua bollente salata e acidulata con 1 cucchiaio di aceto; disponete poi i ciuffetti nei piatti con i lattughini, il tarassaco e la rucola, mondati e tagliati a pezzetti, i pomodorini tagliati a metà e le zucchinette a rondelle sottili.

■ Scaldate g 70 di olio con 1-2 scorze di limone e un rametto di rosmarino; quando sfrigola, toglietelo dal fuoco, eliminate le scorze e il rosmarino e unite un ciuffo di prezzemolo, tritato con 2-3 fili di erba cipollina e 4-5 capperi; fate raffreddare il condimento, poi versatelo a filo sull'insalata, aggiungendo dopo, senza emulsionare, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe. Completate l'insalata con le fettine di lonza arrosto.

CON SPINACI NOVELLI E UOVA SAUTÉ

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• spinaci novelli g 150 • lattughini g 100 • germogli di piselli g 50 • latte g 50 • pinoli g 10 • 8 asparagi lessati • 4 uova • fecola di patate • grana grattugiato • un ciuffo di basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Rompete le uova in una ciotola e battetele con un pizzico di sale, un cucchiaino di fecola e il latte.

■ Cuocetele in padella in 2 cucchiai di olio caldo: quando cominciano a rapprendersi, spezzettatele con una spatolina e proseguite la cottura saltandole e continuando a spezzettarle in grosse briciole, finché non si coloriscono, spolverizzandole con mezzo cucchiaio di grana grattugiato.

■ Componete l'insalata nei piatti alternando in strati i lattughini e gli spinaci, gli asparagi tagliati a metà e sezionati per il lungo, i germogli, le uova. Tenete da parte le punte degli asparagi per l'ultimo strato.

■ Frullate il basilico con i pinoli, g 50 di olio, un pizzico di sale e g 30 di acqua, fino a ottenere una sorta di pesto molto liquido, con il quale condirete l'insalata.

SPAGHETTI VEGETALI CON JULIENNE DI SEPPIA

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: *• 2 seppie pulite g 350 • 2 carote g 200 • 4 asparagi g 200 • 1 zucchina g 200 • 12 gamberetti g 200 • lattughini misti g 165 • germogli di ravanello • rucola • prezzemolo • foglie di basilico • capperi sotto sale • scalogno • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate a "spaghetti" la zucchina con la mandolina; raccoglietela in una ciotola, salatela leggermente e lasciatela a fare acqua per circa 30'.

■ Mettete le seppie in una casseruola coperte di acqua e cuocetele per 10-12' dal levarsi del bollore. Fatele raffreddare, poi tagliate i corpi a julienne (i ciuffi potrete utilizzarli se desiderate porzioni più sostanziose, mescolati con l'insalata). Conditele con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

■ Pelate le carote e lessatele intere per circa 6-7' dal bollore, poi fatele raffreddare in acqua fredda, quindi tagliatele a "spaghetti" con la mandolina.

■ Tagliate gli asparagi a julienne e cuoceteli in una padella con poca acqua, spegnendo dopo meno di un minuto dal levarsi del bollore.

■ Sgusciate i gamberetti lasciando solo il codino (telson), poi sezionateli e saltateli in un filo di olio per 1-2'.

■ Frullate qualche foglia di rucola con un ciuffetto di prezzemolo, 2 foglie di basilico, 2-3 capperi sotto sale, qualche foglia di lattughino, 1 rondella di scalogno, un pizzico di sale, g 40 di acqua e g 35 di olio, fino a ottenere una salsa verde.

■ Strizzate delicatamente le zucchine, ormai spurgate, e mescolatele con le carote e gli asparagi.

■ Distribuite nei piatti i lattughini rimasti, disponete al centro un "rotolino" di spaghetti di verdure, con un ciuffo di germogli sulla sommità. Guarnite con la julienne di seppia e i gamberetti e servite con la salsa verde.

RICCIOLI DI VERDURE CON MILANESE DI POLLO

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• petto di pollo a fettine g 330 • 1 mela Golden g 280 • indivia riccia g 150 • finocchio g 60 • rabarbaro g 50 • sedano g 50 • carota g 45 • rucola g 40 • 3 uova • 1 limone • pepe verde in salamoia • prezzemolo • germogli di finocchio • farina • pangrattato • zucchero • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Infarinate le fettine di pollo, passatele in un uovo battuto e nel pangrattato, poi friggetele in padella con 2 cucchiai di olio e una noce di burro per circa 2-3'. Salatele e poggiatele su carta da cucina.

■ Rassodate 2 uova e tagliatele a spicchietti. Mondate e tagliate grossolanamente l'indivia e la rucola. Tenete tutto da parte.

■ Tagliate il finocchio con la mandolina, in fette sottili, e mettetelo a bagno in acqua gelata; tagliate a julienne corta (cm 7-8) carota, sedano e rabarbaro e metteteli a bagno in acqua gelata ognuno in una ciotolina: in questo modo le verdure diventeranno più croccanti e si arricceranno.

■ Sciogliete una nocciolina di burro in una padella; quando comincia a colorirsi, unite un cucchiaio di zucchero e la mela, sbucciata e tagliata a dadini. Saltatela per 4-5' con un pizzico di sale, poi fate raffreddare.

■ Frullate la mela con un cucchiaino di pepe verde, g 50 di olio, g 100 di acqua, il succo del limone, un ciuffetto di prezzemolo e uno di germogli di finocchio e un pizzico di sale (salsa).

■ Scolate i riccioli di verdura e disponeteli nei piatti con l'indivia e la rucola, gli spicchi di uova, le cotolette di pollo tagliate a striscioline, un ciuffo di germogli e condite con la salsa.

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Ricette Walter Pedrazzi, testi Laura Forti, foto Beatrice Prada. *Insalatiera e ciotole di vetro e piatti piani trasparenti con il bordo alto Leonardo; piatti beige, piatto trasparente e ciotoline per le salse Culti; tovaglioli arancione e giallo Tessilarte; fondo dipinto con colore Farrow & Ball. Indirizzi nell'ultima pagina.*

I consigli di **Walter Pedrazzi**

Crema pasticciera, anche senza latte

Crostate, bignè, millefoglie... golosità che molti non possono concedersi a causa di intolleranze alimentari, come quella ai latticini: ecco, allora, come preparare un'ottima crema pasticciera con l'acqua **Foto Riccardo Lettieri**

1 Preparare uno sciroppo con g 250 di acqua, g 50 di zucchero e aromi a scelta: zeste di limone o arancia, vaniglia, cannella, anice, chicchi di caffè.

2 In una ciotola riunire 4 tuorli con g 25 di zucchero. Mescolare subito altrimenti lo zucchero farà "granire" il tuorlo e i grumi non si scioglieranno nemmeno in cottura. Poi unire g 20 di farina (per chi è intollerante al glutine sostituire la farina con g 16-18 di fecola o maizena). Unire anche un pizzico di sale.

3 Bollire per 2' lo sciroppo quindi filtrarlo dagli elementi aromatici (la vaniglia dovrà essere aperta e raschiata, stemperando i semini ottenuti nello sciroppo).

4 Versare lo sciroppo ancora caldo sulle uova, mescolare velocemente per amalgamarle bene, riversare tutto nella casseruola e rimettere sul fuoco.

5 Se si è utilizzata farina, cuocere per qualche minuto dal bollore. Con la fecola o la maizena basta raggiungere e mantenere gli 85 °C per qualche minuto.

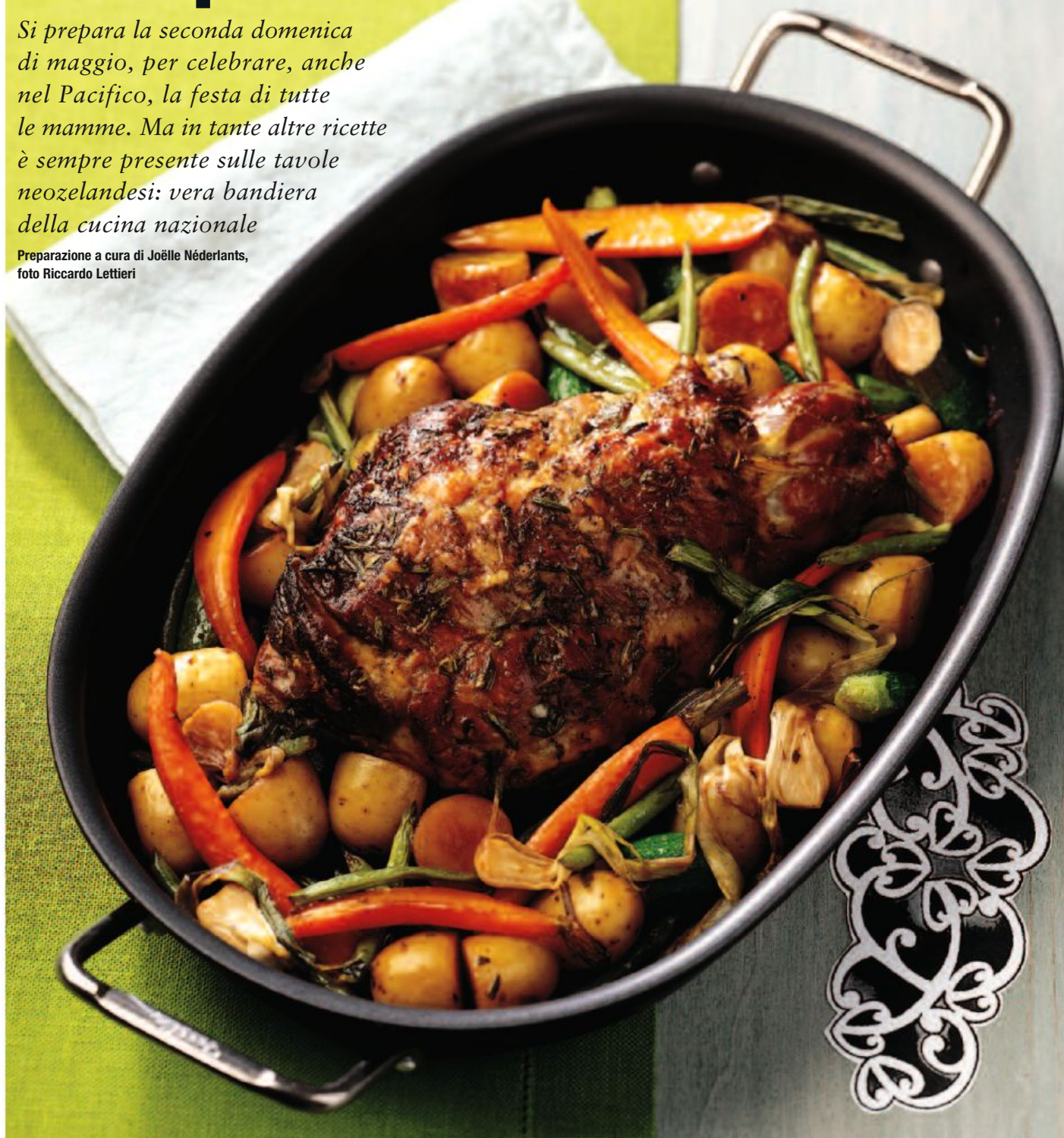
6-7 Spatolare la crema su una superficie ampia: questo movimento la raffredda più velocemente rendendola nel contempo più setosa e lucida. Si può anche versare la crema in una bacinella, cospargerla con poco zucchero e coprirla con un piatto sino al completo raffreddamento. Prima di utilizzarla, mescolarla comunque con energia per ottenere lo stesso risultato.

8 Con queste dosi si ottiene una quantità di crema sufficiente a farcire una torta di circa 8-10 porzioni o 12 dolcetti tipo bignè, oppure una crema dessert per 3-4 porzioni. Potrà essere conservata in frigorifero al massimo per 2 giorni, in un contenitore ermetico.

Dalla **Nuova Zelanda**

L'agnello al forno che piace alla mamma

Si prepara la seconda domenica di maggio, per celebrare, anche nel Pacifico, la festa di tutte le mamme. Ma in tante altre ricette è sempre presente sulle tavole neozelandesi: vera bandiera della cucina nazionale

Preparazione a cura di Joëlle Néderlants, foto Riccardo Lettieri

La cucina neozelandese è un variopinto melting pot di culture in continua evoluzione: il paese che esercita la maggiore influenza è la Gran Bretagna, che colonizzò queste terre, portandovi le proprie tradizioni culinarie. A partire dagli anni Sessanta, tuttavia, altre influenze arrivarono dall'Europa e in seguito anche dai paesi asiatici, dando origine a un nuovo multiforme panorama gastronomico: oggi sopravvivono tradizioni Maori, come l'abitudine di cuocere il cibo in forni scavati nel terreno (questo metodo di cottura, chiamato *hangi*, è ancor oggi in uso, e identifica per estensione il cibo così cucinato), ma anche alcuni piatti *old british*, spesso profondamente reinterpretati con tecniche e suggestioni cinesi, giapponesi, mediterranee. La cucina neozelandese, comunque, continua a riflettere un'economia essenzialmente rurale: frutta e verdura, quindi, insieme all'allevamento, determinano la scelta degli ingredienti. La carne di agnello, in particolare, di ottima qualità, si trova praticamente in tutti i ristoranti della Nuova Zelanda e riveste un ruolo essenziale nella gastronomia nazionale; si cucina quotidianamente, ma anche per celebrare le feste, come nel caso di questo cosciotto al forno, "massaggiato" con un condimento a base di aglio e rosmarino, che si prepara per la festa della mamma. **Laura Forti**

Tempo: circa 2 ore

Ingredienti per 6:
• una coscia di agnello kg 1,6 • patate novelle g 500 • brodo (meglio se di carne di agnello) g 300 • cipollotti g 270 • carotine g 220 • vino bianco secco g 200 • fagiolini g 150 • zucchinette g 150 • 2 spicchi di aglio • rosmarino • peperoncino • limone • olio extravergine di oliva • sale • pepe

■ **1** Private la coscia delle estremità e pulitela un po' dal grasso in superficie; con un coltello, praticate dei tagli su tutta la superficie della carne.

■ **2** Pestate nel mortaio l'aglio sbucciato, un rametto di rosmarino tagliuzzato, 3 cucchiai di olio, sale, pepe, qualche goccia di limone e un pizzico di peperoncino.

■ **3** Massaggiate la carne con la pasta ottenuta nel mortaio, in modo da farla penetrare bene nei tagli. Disponete la coscia in una teglia da forno abbastanza capiente (dovrà contenere anche le verdure) e infornate a 180 °C per circa 1 ora.

■ **4** Intanto, mondate i cipollotti, lasciando un po' del loro verde, e tagliateli a metà per il lungo; lavate le patate e tagliatele a metà senza sbucciarle; mondate le zucchine e tagliatele a tronchetti, mondate le carotine e tagliatele a metà per il lungo. Mondate anche i fagiolini e scottateli in acqua per 3' dal bollore.

■ **5** Trascorsa 1 ora di cottura, girate la coscia, aggiungete metà del vino e cuocete ancora per 30'. A quel punto, unite le carote e le patate e bagnate con il vino rimanente e il brodo. Infornate ancora e, dopo 10', aggiungete le altre verdure, terminando la cottura in circa 15'. Sfornate l'agnello e servitelo con le verdure, irrorando con il liquido di cottura.

Pentola Fissler, tovaglia Tessilarte, tovagliolo Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

Parco nazionale dei **Monti Sibillini**

Il posto delle lenticchie

Ma anche delle cicerchie, dei tartufi profumati, dei prodotti di norcineria. E dei santi, da Benedetto a Rita, che hanno fatto di quest'angolo di Umbria il loro eremo. Ricco di natura, silenzio e sapori **di Nicola Giglio, foto Gaia Marturano**

2

3

4

1.Nella piazza centrale di Norcia il leone della Castellina sorveglia la basilica di San Benedetto. 2.Due tartufi estivi di "Moscatelli". 3.Nel Parco nazionale dei Monti Sibillini i cavalli pascolano allo stato brado. 4.Le lenticchie Igp di Castelluccio di Norcia. 5.Gennaro Nobili nella sua tartufaia allena i cani alla ricerca dei tuberi.

Cartolina dal "luogo più simile al Tibet che esista in Europa", come lo ha definito lo scrittore Fosco Maraini: il Parco nazionale dei Monti Sibillini, che tutti adesso amano chiamare Piccolo Tibet. Montagne maestose, spazi infiniti, vento che agita i prati. Tutto intorno, solo pace. Luoghi ideali per meditazione e spiritualità: san Benedetto era di queste parti. Noi ci veniamo a maggio, perché è il periodo della fioritura. Il mare verde si riempie di colore, dipende dai fiori che stanno sbocciando. Piccolo Tibet, ma non così remoto: ci si arriva percorrendo l'A14 Adriatica fino a Civitanova Marche, per poi salire verso la Valnerina. A Visso si prosegue seguendo il corso del Nera e si raggiunge il valico di Pian Perduto.

Castelluccio di Norcia è arroccato su un cocuzzolo e domina la piana. Dalla piazza, con i gomiti appoggiati alla balaustra, osserviamo il paesaggio incantato. Una geometria di rettangoli disegna i campi di lenticchie: a 1500 metri di quota questi legumi hanno ottenuto l'Igp. Le lenticchie di Castelluccio sono considerate le più pregiate d'Italia: si riconoscono dalle piccole dimensioni e soprattutto dal sapore delicato. Si possono acquistare ovunque, in ogni bottega o sulle bancarelle.
Lasciato il paese, scendiamo nel Pian Grande, infinita distesa di nulla e silenzio: una sola strada, perfettamente dritta, lo attraversa. In cielo volteggiano parapendii e deltaplani. Come grandi rapaci proiettano a terra le loro ombre e spaventano i cavalli che pascolano allo stato brado. Appartengono al maneggio dell'"Associazione Sportiva Pian Grande Castelluccio di Norcia". "Organizziamo passeggiate ecologiche, trekking a cavallo e bivacchi", spiega Gilberto Brandimarte, guida equestre. Conosce ogni palmo della piana e sa distinguere ogni tipo di arbusto che vi cresce. Binocolo alla mano, individua tra i colli il punto esatto dove stanno sbocciando le rose selvatiche. Pace e tranquillità, fiori e natura incontaminata: l'appellativo di Piccolo Tibet è indovinato. Che sia una terra magica non lo dice solo il nome: tra queste montagne si nasconde la grotta della maga Sibilla e da lei i Sibillini hanno mutuato il nome. Poi i miti pagani sono stati sostituiti da una nuova religione: i primi eremiti sono arrivati secoli fa dalla lontana Siria e si sono fermati in queste terre. Hanno scacciato gli antichi dei, ma non la magia dei luoghi.
Riprendiamo la strada per scendere verso Norcia, città sabina circondata da mura: si entra passando dalla Porta Romana, su cui c'è l'iscrizione "Vetusta Nursia". Vista dall'alto, Norcia ha la forma di un cuore. Ed è un vero cuore pulsante di spiritualità: qui è nato san Benedetto, patrono d'Europa. A lui è consacrata la piazza principale: al centro c'è la statua del santo e girando lo sguardo a 360 gradi ecco il Palazzo Comunale con la torre civica, la basilica di San Benedetto, la cattedrale di Santa Maria Argentea e la fortezza La Castellina, oggi museo.

Norcia è ricca di spirito. E di norcinerie, dove si tramanda l'arte della lavorazione della carne suina. Come un picchetto d'onore, appese ogni mattina all'esterno delle botteghe, le »

1.Le marcite intorno a Norcia. 2.Campi di lenticchie a 1500 metri. 3.7.Grazia Di Crescenzio del ristorante "La Tavernetta" di Cascia e le sue ricette allo zafferano. 4.*Terrina di foie gras d'oca alla brace e tartufo fresco* di "Vespasia". 5.Il santuario di Santa Rita a Cascia. 6.I salamini di Norcia e, in secondo piano, Michele Cocco.

La ricetta
passata di roveja

Vale la pena di arrivare fino quassù, sui Monti Sibillini, per assaggiare questo strano legume: la *roveja*, sorta di pisello selvatico che cresce in alta quota. Nei secoli passati era raccolta ai bordi dei fossi e rappresentava spesso l'unico rimedio alla fame contadina. Anche il suo colore, verde tendente al marrone e al grigio, potrebbe far insospettire circa il gusto: e invece sa di fave e arricchisce le zuppe con una particolare nota amarognola. Oggi la *roveja* viene persino coltivata e venduta come prodotto tipico, e persino inserita in carta da alcuni ristoranti. Come "Beccofino" di Norcia, che la propone in minestra, lessata e frullata, arricchita da generose grattugiate di tartufo nero e di ricotta imbrunita al forno, condita con qualche goccia di olio e accompagnata da crostini di pane. Un gusto che solo qui, complici l'altezza e il panorama, si può assaporare.

teste dei cinghiali invitano i clienti a entrare e perdersi tra cento golosità, derivate dai diversi tagli del maiale e del cinghiale. Lungo corso Sertorio ci si imbatte nell'insegna della norcineria più antica, "Brancaleone da Norcia". Proprio ispirata a lui, l'immaginario condottiero protagonista del film di Mario Monicelli. È una parata di prosciutti, salsicce e salami. All'interno Michele Cocco affetta e dispensa assaggi di prosciutto di Norcia Igp, ma la curiosità sono i *cojon di mulo*, salamini tipici al magro di prosciutto con un corposo lardello centrale di grasso.

Il territorio dei Sibillini è anche l'habitat del tartufo nero, il *Tuber melanosporum*. A Norcia una vetrina espone tutto quello a cui questo profumato fungo ipogeo può dare una nota di gustoso e aromatico carattere: olio, burro, formaggio, salame, strangozzi (pasta tipica della zona) e persino un amaro. È la vetrina della bottega "Moscatelli Tartufi" di Adolfo Moscatelli. Entrare a curiosare è un piacere. Intanto per l'intenso aroma che pervade le narici, poi perché non capita tutti i giorni di poter vedere da vicino cesti traboccanti di tartufi. Il tartufo nero matura nella stagione invernale, mentre la primavera è il periodo di un altro tartufo nero, lo *scorzone,* gustoso ma meno pregiato. Per osservare un tartufaio in azione raggiungiamo l'agriturismo "La Valle del Sambuco", appena fuori Norcia, sulla strada per Cascia. Qui ci accoglie Gennaro Nobili, che oltre a occuparsi dell'ospitalità alleva maiali e coltiva lenticchie e *roveja*, un piccolo legume selvatico affine al pisello: cresce anche spontaneo nei prati e lungo le scarpate. Ma tutto il suo tempo libero Gennaro lo dedica alla ricerca dei tartufi, accompagnato dalla sua coppia di cani (i tartufai non possono portarne con sé più di due): anche noi ci accodiamo, partecipando alla loro "battuta" di allenamento nei boschi vicini.

A buoni tartufai devono corrispondere buoni cuochi. Mauro Coccia del ristorante "Benito", nel centro di Norcia, non ha esitazioni nel grattugiare il tartufo all'insegna del "bisogna fare tutto d'un fiato, con decisione e generosità!". Altro esempio eccellente di cucina nursina lo offre Andrea Battilocchi, al ristorante "Beccofino". Per antipasto: *insalatina di rucola, tartufo e porcini*. Per primo: *tagliolini con funghi e tartufo*. E per secondo, libere interpretazioni di cucina umbra come il *carré di agnello stufato alla nursina*. Ispirata al territorio, ma con un tocco di innovazione, è poi la cucina che Vincenzo e Federico Bianconi al ristorante "Vespasia" di Palazzo Seneca hanno affidato allo chef Flavio Faedi. Nelle sue mani anche piatti come la *terrina di foie gras d'oca alla brace e tartufo fresco* diventano "umbri": il foie gras, infatti, pulito e marinato, viene scottato sulla brace, come vuole la tradizione regionale. Sempre della famiglia Bianconi, da quattro generazioni dedita all'ospitalità e alla ristorazione, è il ristorante "Granaro del Monte", attivo da 150 anni, il più antico dell'Umbria. I suoi locali nel Quattrocento ospitavano il Monte di Pietà. Oggi regala emozioni sensoriali come le *tagliatelle ai funghi turini e tartufo estivo*.

La bonifica della campagna intorno a Norcia è stata attribuita all'opera dei primi Benedettini, i monaci dell'ordine fondato da san Benedetto. Rii e fossi portano l'acqua in mezzo ai cam- »

1.L’abilità dei norcini nel campo della salumeria era già nota a Roma antica. 2.Castelluccio di Norcia. 3.*Tagliolini con funghi e tartufo* di “Beccofino”. 4.L’abbazia benedettina di Santo Eutizio a Preci. 5.*Tagliatelle ai funghi turini e tartufo estivo* del ristorante “Granaro del Monte”. 6.Varietà di miele del monastero di Sant’Antonio. 7.Pani e salumi al ristorante “Vespasia”. 8.Il *pane di San Benedetto* della pasticceria “Dolcezze” di Norcia.

pi, delimitati e sorvegliati da vecchi alberi dai tronchi contorti. Tra il verde e l’acqua fanno capolino piccoli fabbricati: sono i mulini che testimoniano l’antica economia delle marcite. Un intreccio di canali e chiuse che mantengono l’acqua a temperatura costante per irrigare i prati e avere foraggio anche in inverno, quando tutto intorno è coperto dalla neve. I mulini servivano per macinare il farro e il grano. La tradizione gastronomica legata alle abitudini dei primi monaci sopravvive in una ricetta recuperata dal passato, il *pane di San Benedetto*, un dolce a base di farina di polenta, uvette, zucchero, uova e ricotta che si mantiene per molto tempo. A Norcia lo si trova nella pasticceria “Dolcezze” in corso Sertorio.

Gusto e spirito a Norcia hanno legami stretti. Il monastero di Sant’Antonio per esempio è proprietario di un’azienda agricola gestita dalle suore di clausura benedettine, dove si acquistano miele, marmellate e il *pesto monacale* di erbe selvatiche, basilico, funghi e olive. Nei dintorni del borgo compiamo due escursioni: una a Preci, per visitare l’abbazia benedettina di Santo Eutizio, che fu sede anche di un’importante scuola chirurgica. Lungo la strada, breve sosta nella frazione Campi di Norcia per visitare l’ “Azienda Agraria Giustino Graziosi”, che vende pecorino (anche al tartufo, solo su ordinazione e nel periodo natalizio) e ricotta salata. L’altra escursione a Cascia, dove visse santa Rita. Il tour religioso prevede la visita alla basilica, allo sperone del miracolo e alla casa natale di Roccaporena. Ma per noi golosi il vero tesoro di Cascia ha il colore dorato dello zafferano. Giancarlo e Grazia Di Crescenzio del ristorante “La Tavernetta” si dedicano alla sua valorizzazione creando una serie di abbinamenti raffinati. Per esempio, una ricotta di pecora irrorata di zafferano e cotta al forno, o una variante delle melanzane alla parmigiana con pomodoro fresco, caciottina locale e zafferano gratinate al forno. Lo zafferano si può anche acquistare presso le 25 aziende che aderiscono all’Associazione dello Zafferano di Cascia (www.zafferanodicascia.com). Minuscole fattorie che producono anche lenticchie, cicerchie, *roveja*, olio e formaggi di qualità: i sapori migliori dei Sibillini.

Indirizzi utili

RISTORANTI • Beccofino, piazza S. Benedetto 12, Norcia (Pg), tel. 0743816086 • Benito, via Marconi 4, Norcia (Pg), tel. 0743816670, www.hotelbenito.it • Vespasia di Palazzo Seneca, via C. Battisti 12, Norcia (Pg), tel. 0743817434, www.palazzoseneca.com • Granaro del Monte, corso Sertorio 24, Norcia (Pg), tel. 0743816513 • La Tavernetta, via G. Palombi 1, Cascia (Pg), tel. 074371387, www.minihotellatavernetta.com

BOTTEGHE • Agriturismo La Valle del Sambuco, loc. Casali di Serravalle, Norcia (Pg), tel. 0743816151, www.lavalledelsambuco.it • Az. Agraria Giustino Graziosi, fraz. Campi di Norcia (Pg), tel. 0743820082• Az. Agricola del Monastero di Sant’Antonio, via delle Vergini, Norcia (Pg), tel. 0743828208 • Brancaleone da Norcia, corso Sertorio 17, Norcia (Pg), tel. 0743828311, www.brancaleonedanorcia.it • Dolcezze, corso Sertorio 25-27, Norcia (Pg), tel. 0743828331 • Moscatelli Tartufi, corso Sertorio 42, Norcia (Pg), tel. 0743828279, www.moscatellitartufinorcia.it

INFORMAZIONI • Ufficio turistico di Norcia, piazza San Benedetto 1, Norcia (Pg), tel. 0743824962, www.valnerina.it

4
5
6
7
8
PERUGIA
Foligno
Umbria
Parco Nazionale dei Monti Sibillini
Val Nerina
Castelluccio
Norcia
Spoleto
Cascia
TERNI
Preci
Castelluccio
Norcia
Cascia

WEBPHOTO

Cinema/**American Life**

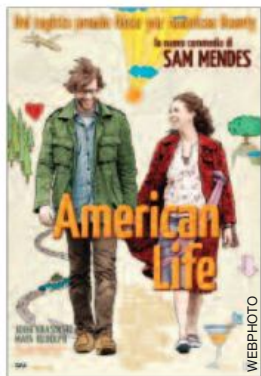
Amore, matrimonio o sciroppo d'acero

Nel film di Sam Mendes (adesso in dvd) il cibo diventa la metafora dei sentimenti. E i pasti sono la palestra dove si sviluppano dinamiche di coppia. Tanto che basta una zuppa, eterno archetipo familiare, per fare emergere emozioni represse e verità nascoste **di Luca Malavasi**

Prendete un pancake, adagiatevi al centro tre zollette di zucchero (due grandi, una piccola), recintatele con qualche stuzzicadenti e poggiatevi sopra un sottobicchiere, formando così una casetta. Non si tratta della versione "edile" di una tipica colazione americana. È la metafora culinaria che Tom Garnett, marito fedele e padre di due figli nel film *American Life*, fa dell'idea di famiglia: che è però nulla senza amore, rappresentato in questo caso dal dolce, denso, appiccicaticcio sciroppo d'acero, che Tom versa nel piatto in quantità industriale.

I destinatari della mielosa costruzione sono Verona e Burt, protagonisti della pellicola, uscita in Italia nel dicembre 2010 (immeritatamente con poca fortuna) e ora distribuita in dvd: uno dei migliori film della passata stagione, scritto in forma di commedia agrodolce da Dave Eggers e Vendela Vida, e diretto da Sam Mendes, specializzato in interni domestici e set famigliari, da quelli algidi di *American Beauty*, cene silenziose e parole a vuoto, a quelli, ben più turbolenti, di *Revolutionary Road*, dominati dal sogno di cambiar vita e volare a Parigi. In *American Life*, più modestamente, Verona (Maya Rudolph) e Burt (John Krasinski), dopo aver scoperto di aspettare un bambino, decidono di intraprendere un viaggio d'esplorazione in giro per gli Stati Uniti. Ufficialmente, per far visita ad amici e parenti; in realtà, per scovare il luogo adatto a metter su famiglia, anche se Verona non ha alcuna intenzione di sposare Burt, di cui pure è innamorata.

E la tavola inevitabilmente si trasforma nello spazio privilegiato di questa ricerca. Non c'è infatti miglior situazione di un pranzo o una cena per studiare logiche e dinamiche delle relazioni tra mogli, mariti, figli, e per approfondire il "mistero" del matri-

monio. Di fronte a una zuppa, per esempio, gli eccentrici genitori di Burt, che Verona immagina felicissimi di trasformarsi in nonni, confessano di essere in partenza per il Belgio, dove intendono restare almeno due anni. Un'altra zuppa, sicuramente vegana, si mangia fra decine di candele nel soggiorno della folle femminista-new age Helen, che rifiuta i passeggini in quanto simbolo di usura del rapporto madre-figlio e venera una specie di compagno-santone. Cibo fastfood, invece, durante l'incontro con la volgare ex collega di Verona, Gloria, intrappolata da un marito paranoico e due figli obesi. Per i due, il matrimonio è stato soprattutto un pessimo investimento (costato la follia di 46.000 dollari) anche se offre due importanti vantaggi: puoi sottoscrivere un'assicurazione e ti scoraggia dallo squagliartela di notte come se nulla fosse.

WEBPHOTO

Di sciroppo/amore nella loro vita ce n'è già a sufficienza, anche se non sono sposati e non lo saranno mai: il tour alla fine aiuta Verona e Burt a capire soprattutto che cosa non vogliono diventare. E così, di notte, con gli occhi rivolti al cielo, si scambiano alcune promesse, dolcissime e strampalate, che valgono più di un pezzo di carta. Poi via, verso una nuova casa, forse quella perfetta. Dove cresce un albero di arance.

Cannes 2011
Ciak sui frutti di mare

N.OUNDJIAN

Dall'11 al 22 maggio Cannes si trasforma nella capitale della gastronomia. È un effetto collaterale del Festival del Cinema, affollato da migliaia di critici, cinefili e star che, finiti i riti delle sale stampa e dei red carpet, dimostrano anche un robusto appetito. Uno dei locali più gettonati è l'"Astoux et Brun", ideale per chi vuole gustare i frutti di mare della Costa Azzurra. A chi invece è a caccia di volti noti e della miglior cucina francese, si consiglia il "Palme d'or" (due stelle Michelin, nella foto) presso l'"Hotel Martinez". Meno costoso, e dove agli appassionati si mescolano i divi del cinema, è "Le Festival", su boulevard de la Croisette, in versione ristorante e brasserie. L.M.

Letto e **mangiato** — a cura di Stefano Tettamanti

La (buona) arma del delitto

La mite, operosa e devota Mary, sposata al poliziotto Patrick Maloney, attende il marito di ritorno dal lavoro. Come ogni sera, alle cinque, lui arriva e lei lascia il cucito, lo aiuta a sfilarsi il cappotto e gli versa del whisky: è il momento della giornata che ama di più. Purtroppo quella sera lui non si abbandona alla solita chiacchiera coniugale: le dice che vuole lasciarla, incinta com'è, al sesto mese. Superato il primo attimo di sbandamento, Mary fa fuori l'amato Patrick colpendolo in testa con un cosciotto d'agnello congelato. Poi si costruisce un alibi, avverte i colleghi del marito che si precipitano a casa sua per le indagini e, fra le lacrime, allestisce per loro un prelibato banchetto funebre. Mettendo a cuocere il cosciotto.

ROALD DAHL
Storie impreviste

"Eccovi, tutti qui, tutti voi buoni amici del caro Patrick, a caccia dell'uomo che lo ha ucciso. Immagino che abbiate una gran fame, visto che l'ora di cena è passata da un pezzo, e sono certa che Patrick, pace all'anima sua, non mi perdonerebbe mai se vi lasciassi in questa casa senza offrirvi un minimo di ospitalità. Perché non mangiate l'agnello che ho in forno? A quest'ora dev'essere cotto a puntino".
Poi, più che il dolor poté il digiuno. Mary va a sedersi in salotto in compagnia del cadavere e lascia i poliziotti alle prese con il cosciotto.
Mrs Maloney, attraverso la porta aperta, li sentiva parlare tra loro, le voci impastate e ingolfate dalla bocca piena di carne.
'Tu ne prendi ancora, Charlie?'.
'No, meglio non mangiarglielo tutto'.
'È lei che vuole che lo finiamo'.
'Allora okay, dammene un altro pezzetto'.
'Secondo me hanno usato una grossa spranga per colpire il povero Patrick', stava dicendo uno di loro. 'Il dottore dice che aveva il cranio fracassato come se lo avessero preso a martellate'.
'Per questo non dovrebbe essere difficile trovare l'arma'.
'E io cosa dicevo?'.
'Chiunque sia stato non può andarsene in giro per tanto tempo con un affare del genere'.
Uno di loro ruttò.
'Personalmente sono convinto che sia ancora qui in casa'.
'Magari ce l'abbiamo sotto il naso. Tu che dici, Jack?'.
Nell'altra stanza Mary Maloney cominciò a ridacchiare".

(*Roald Dahl,* Il cosciotto d'agnello, *in* Storie impreviste, *Tea*)

F.CIMAGLIA/SINTESI

A tavola con lo scrittore/**Maria Pia Ammirati**

di Manuela La Ferla

Cucinare per la buona vita

C'è un ristorante, nell'ultimo romanzo di Maria Pia Ammirati, *Se tu fossi qui*. Un locale dal "nome di quelli perduti, Da Rosa", in cui il protagonista entra "cercando nel cibo una fonte di piacere, per recuperare anche solo uno spillo di felicità". Vicedirettore di Rai Uno, autrice televisiva, mamma, giornalista, scrittrice. L'Ammirati è tante donne: le incontriamo tutte in una giornata di sole, a Roma.

Romana, ma nata in Campania e allevata in Calabria. Qual è la sua madeleine regionale?

Mai cucine furono più dissonanti: l'una opulenta e costruita, l'altra semplice e immediata. I miei ricordi si sdoppiano fra i piatti di mia nonna napoletana con ragù, parmigiana e struffoli; e la cucina di mia suocera che da brava calabrese imbandisce la tavola con verdure dell'orto passate in padella e la pasta *'a feretto*, di sola acqua e farina, dal sapore indimenticabile.

A Roma vive tra due quartieri, uno di tendenza, l'altro popolare. Dove fa la spesa?

Compro al mercato del Testaccio, prodotti freschi provenienti da Lazio e Campania. Ma sono anche curiosa: dopo anni di gestione di programmi come *Linea Verde*, sono condannata a cercare sempre il meglio di quel che produce un luogo, rischiando anche faticose peregrinazioni per un formaggio o un dolce.

Molti pensano che il tempo trascorso in cucina non sia importante. Lei sembra in controtendenza...

Sembrerà strano ma chi ha fatto di me una cuochina (la mia aspirazione è superare il diminutivo) è mio padre. Esigente e scrupoloso in cucina, grande ricercatore di sapori, ricette e prodotti. Cacciatore pentito, ha abituato le sue cinque figlie a mangiar tutto: dalla selvaggina alle insalate selvatiche, dalle rane alle lumache, funghi, trippe, peperoncini. Nulla era vietato nella nostra cucina. Mangiare insieme è stato un grande collante familiare. Cucinare non sarà forse importante per la vita in senso stretto, ma per una buona vita certo.

Quanto conta il modo di apparecchiare? Tovaglia, piatti, decori sulla tavola: sono solo scenografia o ci comunicano altro?

Importante la forma quanto il contenuto: una bella tavola dispone al piacere e al relax. Anche nella semplicità si può essere eleganti. Per questo amo molto piatti, bicchieri e tovaglie che compro ovunque e riadatto con pizzi o sovrapponendole una sull'altra. Metto candele (non profumate) al centro della tavola, pratiche e pronte all'uso anche per una cena dell'ultimo momento.

Lei è anche italianista. Quale scena gastronomica, tra i romanzi italiani, ha trovato più memorabile?

La letteratura ha sempre "mangiato", i personaggi spesso mostrano le loro attitudini attraverso il cibo. Ho letto in questi giorni *Mammut* di Antonio Pennacchi (Mondadori): la cena di un operaio della Supercavi di Latina, che sorbisce il brodino serale preparato dalla moglie, è un piccolo capolavoro di "tinello coniugale".

E un dietro le quinte culinario in televisione?

L'attività gastronomica in televisione oggi è frenetica. Ma la cucina in tv ha fatto bene alla cultura culinaria, diffondendo conoscenza sui prodotti e sottolineando l'importanza del mangiar sano. Nei programmi passano chef di fama da Vissani a Heinz Beck, il problema è come non farli scontrare… In cucina non si comanda in due!

Maria Pia Ammirati e il suo ultimo romanzo, *Se tu fossi qui*, edito da Cairo. In alto: il mercato del Testaccio.

Radici/**Marcella Pigni**

di Laura Forti

Mangiare con amore

È piuttosto difficile trovare la mozzarella in carrozza o le uova in camicia nel menu di un ristorante. Ancora più raro è che un uovo sia talmente buono da riportarti indietro ai sapori di una volta, proprio come la ratatouille dell'omonimo film... Eppure questo accade, a Milano, nei due locali di un ristorante aperto da poco. Il suo nome, "Puro e semplice", già lascia intendere la filosofia che guida Marcella Pigni, chef e patronne: scegliere gli ingredienti migliori e cucinarli senza troppe elaborazioni, certi della loro intrinseca bontà. È così che anche un semplice uovo può diventare un "Comfort Food", come dice la scritta sotto l'insegna del ristorante: un piatto amorevole, da gustare in compagnia, in un ambiente non troppo formale, festoso, ma apparecchiato con la cura di chi è felice di accoglierti. Familiare, insomma, nel senso migliore e più caldo del termine. Marcella, proprio come la sua cucina in controtendenza, non è uno chef convenzionale tanto che i suoi studi (laurea in Terapia della riabilitazione) sembravano indirizzarla verso tutt'altra professione. Che non ha mai esercitato: travolta dal "gusto per le cose eccelse", inizia la sua vita professionale come food stylist. Seguono anni di intenso studio, presso chef e ristoranti in Italia e nel mondo, fino al coronamento del suo sogno di sempre, l'apertura di un locale. Certo, Marcella ha i suoi idoli (Escoffier, Gordon Ramsay) e i suoi chef di riferimento, come Giacomo Gallina e Sergio Mei. Ma la sua vera, grande maestra è la signora Rica, la cuoca che preparava i pranzi a casa dei nonni, in Friuli, quando Marcella era bambina: "Un personaggio alla Comencini, di quelli che ti entrano in casa a 16 anni per uscirne solo a 93... Ho passato interminabili pomeriggi estivi nella cucina enorme dei nonni, seduta ad ammirare Rica che sovrastava il lungo tavolo con lo spesso piano di marmo, all'opera tra impasti e selvaggina. Lei cucinava e io stavo lì, seduta a guardarla. I miei genitori e i miei nonni fecero il resto, insegnandomi giorno per giorno l'arte del gusto, educandomi a riconoscere e ad apprezzare le cose buone. Ho avuto una fortuna inestimabile, che ora mi piace condividere con gli altri, con i miei clienti". Ottima, buona, discreta? La cucina di Marcella non vuole classifiche. Da lei non si va solo per cenare: si va per ricordare, ritrovare, imparare... per mangiare con amore.

Puro e semplice Cafè Comfort Food,
via Casati 7, Milano, tel. 0289656162, www.puroesemplice.net

HANNO DETTO...

"Per avere successo abbrònzati, vivi in un palazzo chic e se chiedi un prestito vai giù pesante. Soprattutto, fatti vedere nei ristoranti alla moda, anche solo a sorbire una bibita"

Aristotele Socrate Onassis, armatore

Numeri/**nei film**

270 piatti diversi sono stati creati al computer dagli animatori del film *Ratatouille*. Ciascuno è stato poi realmente preparato in una vera cucina e assaggiato.

26 i chili di pasta consumati a testa in Italia nel 2010, 5 i chili guadagnati da Julia Roberts abbondando in pizza e spaghetti per girare il film *Mangia prega ama*.

524 le ricette che Julie Powell, la protagonista del film *Julie&Julia*, si propone di realizzare in un anno prendendole da un vecchio ricettario.

WEBPHOTO

Zuppa fresca di pomodoro
Polipo in insalata
Finocchi all'arancia
Verdure in agrodolce
Salsa alle fragole
Gratin di Mele

..dei loro amici.

Edo e Silvia: la pentola a pressione è la soluzione alla loro pigrizia e al brunch...

pronto in 22 minuti

pronto in 9 minuti

È la giornata di riposo, con risveglio tranquillo e ritmi rallentati. Inglesi e americani nei giorni di festa uniscono colazione e pranzo in un pasto unico: il brunch. La parola è la contrazione di breakfast e lunch, vale a dire un pasto più sostanzioso della prima colazione, ma meno impegnativo di un vero pranzo. Volete sperimentare un brunch con gli amici, ma con i sapori mediterranei? Potete dormire fino a tardi e cucinare in poco tempo il brunch con **la nuova pentola a pressione Acticook® Lagostina**. Con il **timer intelligente** non c'è più bisogno di controllare i tempi di cottura con l'orologio e in più nella confezione c'è un **pratico ricettario**. Si può scegliere la **pressione ideale** a seconda del cibo: 1 per verdure e alimenti delicati, 2 per carne, pesce e surgelati. Ma non è finita: il dosatore, **l'Ecodose**, consente di usare la quantità di liquidi necessari per la cottura e con l'**acceleratore di cottura Eco Energy System** tutti i piatti sono pronti in pochi minuti. Il coperchio si può aprire facilmente con una mano e **un click sonoro garantisce la perfetta chiusura ermetica**. Per un brunch all'italiana si possono cuocere, infine, le verdure a vapore, con il **cestello in dotazione**, salvando così le proprietà nutritive degli alimenti e senza appesantirle con i grassi. Sarà sicuramente un successo. Con il rischio che poi ogni domenica vi troviate davanti alla porta di casa gli amici per il brunch.

LA PENTOLA A PRESSIONE
COMPIE 50 ANNI

SCOPRI COME ACQUISTARE ACTICOOK® CON UNO SCONTO SPECIALE DI 20 €

VISITA IL SITO **WWW.LAGOSTINA.IT** PER SCOPRIRE I PUNTI VENDITA PIÙ VICINI A TE CHE ADERISCONO ALL'INIZIATIVA

PROMOZIONE VALIDA DAL 1 MARZO AL 30 GIUGNO 2011

Vignaioli **non convenzionali**

Se questo è il vino vero

Biologico, biodinamico... etichette che ai produttori di "vino naturale" non bastano più. Importante è invece il rispetto della vigna, del terreno, dei ritmi della cantina. Importante è la gioia di chi beve e riscopre il gusto originario di un territorio

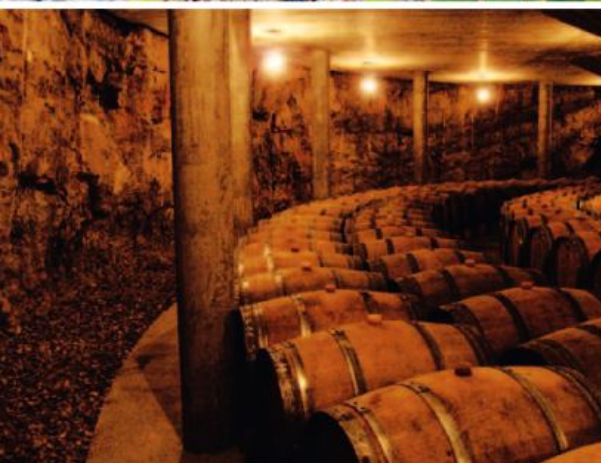
di Maria Vittoria Dalla Cia

SIME

Per provarli siamo entrati in libreria: a Milano, Stefano Sarfati, uno dei pochi cercatori-distributori italiani di "vini naturali" di alto livello, ha aperto una mescita tra pile di libri. Per entusiasmare la mente oltre il palato con pensieri ed esperienze che finiscono nel bicchiere, anziché in pagine stampate.

Perché "naturale"? L'agricoltura biologica bandisce prodotti di sintesi e ogm; lo stesso fa la complessa filosofia biodinamica, che in più mira ad aiutare le piante attivandone le energie in armonia con quelle dell'universo. Tuttavia uso di viti ottenute per selezione clonale, sfruttamento della vigna e del terreno, potature sbagliate, scelte di varietà inadatte non violano affatto i protocolli. Ecco perché un bollino non basta per poter dire che un vino è davvero "naturale". Angiolino Maule, vignaiolo veneto "malato di voglia di apprendere" fondatore dell'associazione Vinnatur, ci tiene a specificare che "la biodinamica è solo uno strumento per lavorare senza la chimica, un punto di partenza per conoscere meglio il mestiere". Quello che i certificati non raccontano (e non richiedono) è l'impegno di vignaioli dediti al lavoro nel campo e "affinati" in cantina in anni di esperimenti, di sbagli, di rischi, rinunciando ai compromessi della chimica e dell'enotecnologia per arrivare a un vino genuino, capace cioè di esprimere il carattere del territorio. Per questo, timbri e mode non piacciono neanche a Joško Gravner, che nel Collio vinifica in anfore caucasiche, come millenni fa: "Mi interessa fare un vino più semplice possibile e non voglio marchi. Garantisco con il mio lavoro". L'emiliano Camillo Donati, invece, il bollino biodinamico lo mette sui suoi Lambrusco e Malvasia, ma sottolinea: "Vivo il vino come scelta di vita in simbiosi con la natura. Faccio un vino naturale e per me questo vuol dire molto di più".

LE 8 REGOLE DEL "VINO NATURALE"
- No a ogm e sostanze chimiche di sintesi
- No allo sfruttamento delle piante, nel rispetto del loro ciclo naturale e della tipicità
- No ai lieviti selezionati aggiunti
- No ai processi di illimpidimento tecnologico
- No ad acidificazione e deacidificazione
- No all'aggiunta di tannini artificiali
- No all'aggiunta di mosto industriale
- No all'uso massiccio di anidride solforosa

Ecologia in vigna La premessa "zero chimica", per dirla con Donati, va sostenuta rispettando la vita delle piante, senza forzarne le rese, senza usare concimi, se non letame biologico, con molta parsimonia. La siciliana Arianna Occhipinti, per ottenere i suoi rossi sanguigni, "accresce la sostanza organica del suolo interrando in primavera erbe spontanee, che lascia crescere liberamente, senza diserbare". È la pratica del *sovescio*, condivisa da tanti suoi colleghi, come dal trentino Giuseppe Pedrotti, allevatore di nosiola nella Valle dei Laghi; per lui "il terreno deve essere vivo, e va coccolato, arieggiato e arricchito di microrganismi...". Sofia Pepe, che produce Montepulciano d'Abruzzo, "naturale" da quasi cinquant'anni, racconta: "Camminando tra le viti, conoscendole a una a una, si cerca di capire quello di cui hanno bisogno, come fa un padre con il figlio. La differenza con i trattamenti convenzionali, applicati in modo sistemati-

Sopra: la raccolta manuale consente la cernita dei grappoli. Accanto: la cantina di Edi Kante scavata molti metri sotto terra offre le condizioni ideali per la fermentazione e l'affinamento. In apertura: le erbe lasciate crescere tra i filari serviranno ad arricchire il suolo.

In degustazione di Giuseppe Vaccarini

Lo spirito di un "vino naturale" sta già nelle uve e nel terreno da cui nasce, ma affinché questo "gusto dell'origine" possa esprimersi, il lavoro di cantina deve ridursi al minimo. Qui sta una delle grandi differenze con tanti dei cosiddetti "vini convenzionali", dove invece l'enologia mira soprattutto a equilibrare, profumare e concentrare aromi e sapori, spesso ottenendo un vino lontano dalle uve di partenza.
Non sempre "facili", questi vini si presentano talora con colori ossidati, visibili nei bianchi con sfumature dal topazio al ramato, non perfettamente brillanti poiché non filtrati; gli aromi al primo impatto possono parere poco puliti ma poi, nel corso della degustazione, tendono a esprimere un carattere originale e una inaspettata piacevolezza; il loro sapore, che a volte inizialmente può essere un po' aggressivo, via via sa farsi accettare dal palato che, a sorpresa, si lascia incuriosire e lo apprezza. In generale la produzione di questi vini è piuttosto recente e quindi necessita a mio parere di alcuni perfezionamenti volti a soddisfare anche i palati più esigenti. Infine, davanti a questi vini, a esperti e sommelier si pone un interrogativo magistrale: è mai possibile riconoscerne l'origine, il terroir, in una degustazione alla cieca? Date le premesse, dovrebbe essere possibile meglio che con tanti vini convenzionali. Tuttavia, profili organolettici a volte molto particolari non sempre lo consentono. Saranno il tempo e la ricerca, e una nuova cultura del bere, a rendere sempre più chiari e inconfondibili nel bicchiere i segni di ciascun territorio, contro la colonizzazione globale del gusto.

co, è tutta qui: buon senso e attenzione, per intervenire solo quando serve, lasciando che la vite cresca e si difenda da sola". E contro le malattie? Sono ammessi solo rame e zolfo puri, ben più difficili da usare dei prodotti di sintesi. La potatura va fatta con "meditazione", come dice Arianna Occhipinti: da essa dipenderà la salute e la bontà dell'uva. Che solo quando sarà perfettamente matura si raccoglie. A mano, con intelligenza.

In cantina senza fretta Una vigna sana dà grappoli ricchi di sostanza, il meglio per avere vini strutturati, equilibrati e aromatici, e soprattutto poco bisognosi di aiuto. Basta che il vignaiolo entri in cantina con riguardo, solo per "accudire, fermandosi ad 'ascoltare' il vino", come dice Pedrotti, e intervenire, se serve, al momento giusto e con estrema cautela. Cominciando con la fermentazione che si fa partire con i lieviti indigeni, già presenti nell'ambiente e sull'uva, cercando di evitare quelli selezionati che facilitano il lavoro, ma alterano l'originalità e la complessità del vino. Si evita per lo più anche di manipolare le temperature, lasciando fare ad ambienti che offrano le condizioni ideali per la fermentazione e la maturazione, come le antiche vasche di cemento di Pepe o la cantina che Edi Kante, nel Carso triestino, ha scavato nella roccia su più piani. Illimpidire il vino lo impoverisce, per questo chiarificazioni e filtrazioni si lasciano da parte. Della più difficile questione dell'anidride solforosa (e dei tossici solfiti), ecco cosa dice Gravner: "Ho provato a eliminarla del tutto insistendo senza successo, finché non ho capito che è impossibile farne a meno e che saper fare un vino molto buono significa saper usare bene la solforosa". Naturalmente Gravner, come altri, ne aggiunge in quantità piccolissime, lontane dalle dosi di certa industria del vino, ma capaci di garantire, con poco, una grandissima qualità. Tanti ne fanno a meno, ma non dimentichiamo che un po' di solfiti li produce il vino stesso...

Sempre più elegante "Voglio guardare in faccia chi beve il mio vino, perciò deve essere sano, senza additivi, per dare energia al corpo e emozioni alla mente. E spero che la ricerca porti un giorno a un vino sempre più elegante". Angiolino Maule dà voce ai pensieri di tanti altri vignaioli naturali: in tutti abbiamo incontrato aperta disponibilità e ferma determinazione nelle scelte intraprese. Sono persuasi che sia questa la strada per la salvaguardia della terra e della qualità del vivere. Conoscendo i loro vini, non sarà difficile ripensare a Platone: amore del buono, amore del vero.

PRODUTTORI
- **Angiolino Maule, www.biancaravini.it**
- **Joško Gravner, www.gravner.it**
- **Camillo Donati, www.camillodonati.it**
- **Arianna Occhipinti, www.agricolaocchipinti.it**
- **Giuseppe Pedrotti, www.ginopedrotti.it**
- **Sofia Pepe, www.emidiopepe.com**
- **Edi Kante, tel. 040200761**

ASSOCIAZIONI E FIERE
- **www.vinnatur.it • www.viniveri.net**
- **www.vinidivignaioli.com**

DISTRIBUTORI
- **Sarfati-Distribuzione vini fatti per passione, www.sarfati.it • Vinousia, www.vinousia.it**

LETTURE
- **Samuel Cogliati, *Vini naturali*, Quaderni Sarfati, 2009 • Nicolas Joly, *La vigna, il vino e la biodinamica*, Slow Food Editore, 2008**

I corsi della nostra Scuola

Sempre ricco il calendario corsi di La Scuola de La Cucina Italiana. Tra i tanti appuntamenti di maggio, previsto un incontro con l'autrice del libro *Come sedurlo a tavola*, Francesca Romana Mezzadri, che spiega come conquistare ben dodici tipologie di uomini diversi; a seguire, lezione di cucina e degustazione (35 euro).

Goloso, poi, il corso dedicato ai cupcakes: al cioccolato, alla vaniglia, alla carota. Con i segreti per decorarli con glasse diverse e ghiaccia reale.

La Scuola de La Cucina Italiana
www.scuolacucinaitaliana.it

Aggiornamenti sul nostro sito

Buffet, arte da imparare

Gli aggiornamenti di maggio propongono sulle pagine del nostro sito uno speciale dedicato al buffet: tutto su come prepararlo, che cosa cucinare, come organizzarsi. On line anche un video che aiuta a predisporre tutto per una festa ben riuscita. Nella sezione "Storie di cibo" è protagonista il kiwi, mentre la "Scuola di verdure" è dedicata alla cipolla, importante base di tantissime ricette. Prosegue, poi, l'avventura degli amici aspiranti chef, nella fiction "Rivincita ai fornelli": storie divertenti di personaggi che non sanno come muoversi in cucina e che, grazie ai corsi e ai consigli dei nostri chef, riescono a stupire gli amici preparando succulenti pranzetti. Nella sezione dedicata ai contenuti della rivista, infine, proseguono gli approfondimenti e gli spunti di "discussione" della redazione sulle ricette e sugli argomenti del numero in edicola: li trovate nel blog, accedendo dalla sezione "In edicola": dite la vostra anche voi!

www.lacucinaitaliana.it

Un premio per la "nostra" pasta

Il numero di settembre/ottobre 2010 de *La Cucina Italiana Usa* ha ricevuto un premio speciale dalla "Society of Publication Designers" (SPD), per la doppia pagina di apertura dello speciale sulla pasta, che raccoglie alcune delle ricette preparate per la Scuola di Cucina dedicata ai sughi per condire la pasta. La doppia pagina (in foto) sarà pubblicata sul "design book" edizione 2011 di SPD. Un premio alla qualità della nostra edizione americana diretta da Michael Wilson.

THE PASTA ISSUE

1

PASTA CON LATTE

www.lacucinaitalianamagazine.com

Partenope con la forchetta

Il richiamo della sirena gastronomica si annusa tra le vie di Napoli e su per le scale dei palazzi: è il profumo del ragù, "poema di una salsa", è la fragranza delle pizze e dei pani, lo sfrigolio del pesce fritto, la dolcezza di torte e babà... Ricchi di calore e di seduzioni domestiche, i piatti storici della cucina napoletana si ritrovano in questo ricettario, che ne dà le dosi e con amore ne cerca le radici nel cuore antico della città.

*Edmondo Capecelatro, **La cucina napoletana**, Ponte alle Grazie, € 14*

Mangiare rispettando l'ambiente

Ecologico è goloso!

Chi avrebbe mai pensato, sgranando i piselli, che il baccello potesse diventare il saporito involucro di un ripieno al formaggio? E che con la scorza della zucca si può fare una torta? Divisi secondo la giusta stagione, ortaggi e frutti, o meglio tutte le loro parti che di solito buttiamo via, diventano protagoniste di ricette molto originali, facili da fare e piene di sorprese all'assaggio. Prima di andare ai fornelli vale la pena soffermarsi sull'introduzione: si apprendono le semplici, fondamentali regole per diminuire il fortissimo impatto che il nostro cibo quotidiano ha sull'ambiente; si scoprono gesti semplici e utili per evitare sprechi; si imparano i momenti migliori e i modi più ecologici per fare gli acquisti. Infine, poche note bastano per scegliere i metodi di cottura a minor consumo di acqua ed energia e gli strumenti più giusti per ottenere piatti che saranno buoni due volte: per gusto e sostenibilità.

*Lisa Casali, Tommaso Fara, **La cucina a impatto quasi zero**, Gribaudo, € 22*

Il futuro del nostro cibo

Radiografia del "problema cibo" che si interroga e indaga su sovralimentazione e fame, su infezioni e intossicazioni, sulle metamorfosi dell'agricoltura e dell'industria, della società e della cultura. Il sistema alimentare è giunto ai margini di un precipizio, ma è ancora aperto al miglioramento. Purché consapevolezza e sostenibilità sappiano guidare le nostre scelte future.

*P. Roberts, **La fine del cibo**, Codice edizioni, € 28, www.codiceedizioni.it*

Stupefacente carriera di una tazza

È la bevanda psicoattiva più diffusa nel mondo e un bene di consumo secondo solo al petrolio: l'importanza del caffè nella storia economica e sociale e nel costume è qui ripercorsa in un ampio, affascinante studio. Dal primo infuso etiopico al globalissimo Starbucks.

*Mark Pendergrast, **Storia del caffè**, Odoya, tel. 051474494, € 22, www.odoya.it*

La bontà che viene dall'orto

Che gusto per gli occhi, e che golosa attesa per il palato scorrere tanti invitanti piatti di verdure e legumi! Ispirati alle cucine del mondo, qui troviamo stuzzichini e insalate, primi di riso e pasta, sostanziosi pasticci al forno, stufati e sauté che esaltano il pregio culinario di un'infinità di ingredienti vegetali. Arricchiti anche con uova e formaggi, profumati con erbe e spezie, sapranno appagare i palati più esigenti con la raffinata varietà dei loro sapori. E soddisfare l'esigenza di una tavola sana e leggera.

*Jane Price, **Il vegetariano gourmet**, Guido Tommasi Editore, € 25*

il prezzo delle bottiglie si intende franco cantina

TIPS IMAGES

Abbinamenti aromatici

Fiori freschi nel calice

Mentre l'aria di maggio porta i profumi di nuove fioriture, a tavola si cercano sensazioni più fresche, leggere, eleganti. Anche nei vini. Con naturalezza la scelta va a quelli dalle fragranze floreali (sambuco e acacia, biancospino, rosa e violetta alcuni dei profumi che incantano l'olfatto) che sappiano valorizzare con gentilezza piatti delicatamente profumati a base di formaggi bianchi, erbe e verdure, pesce e pollame. Ricordando poi che le peculiarità aromatiche di un buon vino sono strettamente legate al gusto, quasi ne fossero la promessa, l'impronta fiorita tipica di alcuni vitigni, meno riconoscibile ma più sottile e intrigante di quella fruttata, prelude a sapori molto fini e armonici, che sono perfetti per i cibi di questo periodo. Nelle etichette che proponiamo abbiamo cercato bouquet diversi e gusti altrettanto vari (c'è anche un rosso!), di intensità via via più accentuata, in modo da poter trovare la bottiglia giusta per tutti i nuovi piatti che si prepareranno, da quelli più semplici ai più impegnativi. **Yoel Abarbanel**

Scelti da noi

TRENTINO DOC MÜLLER THURGAU "RITRATTI" **Al naso i fiori di ciliegio e sambuco si fondono alla mela Renetta e alla salvia, donando un gusto fresco, deciso, persistente. Si serve sui 10 °C, per l'aperitivo e con l'antipasto. Un classico con carpaccio di trota salmonata.**
La-Vis, Lavis (Tn), tel. 0461440111, € 10, 12% vol., www.la-vis.com

SICILIA BIANCO IGT "FORAVÌA"
Da uve viognier, il vitigno floreale per eccellenza originario del Rodano. Nel Trapanese dà un vino intenso e pieno, dagli aromi di frutta gialla e biancospino e gusto morbido, persistente, senza perdere leggerezza. Benché strutturato, si serve in calici stretti, sui 12 °C. Con risotti ai frutti di mare o formaggi tipo quartirolo.
Miceli, Palermo, tel. 0916759411, € 7, 12% vol., www.miceli.net

TOSCANA BIANCO IGT "BUGIA"
Un vino molto inusuale da vecchie viti di ansonica dell'isola del Giglio. Al naso è pungente, molto ampio, con note di pesche gialle e fiori di acacia e una punta di spezia dolce. In bocca è avvolgente e pieno, e molto sapido. Predilige i calici da rosso, ma si deve servire freddo, non oltre 12 °C. Con rombo ai carciofi o faraona arrosto.
Testamatta di Bibi Graetz, Fiesole (Fi), tel. 055597222, € 23, 14% vol., www.bibigraetz.com

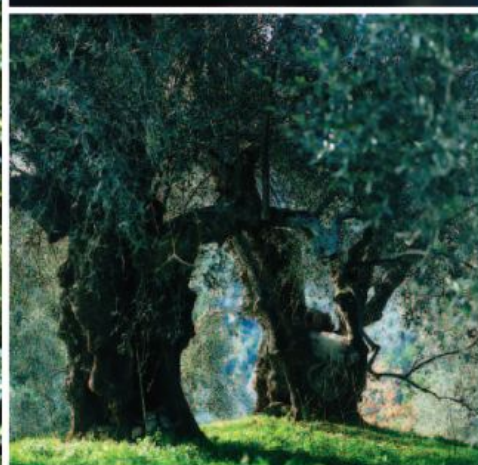
LACRIMA DI MORRO D'ALBA DOC "KERRIA" **Il lacrima, vitigno autoctono marchigiano, è l'alternativa rossa alla suadente florealità dei bianchi. Intenso di tipiche note di rosa canina e violetta, il Kerria ha gusto pieno, asciutto, molto armonico. Si serve in calici abbastanza ampi perché esprima i suoi profumi, a circa 18 °C. Predilige piatti molto aromatici, come l'anatra laccata ai frutti di bosco.**
Garofoli, Loreto (An), tel. 0717820162, € 6,80, 12,5% vol., www.garofolivini.it

Champagne per il panino "del muratore"

A pranzo basta un panino? Con il calice giusto il momento sarà da gourmet. Mauro Scarponi, sommelier della "Madonnina del Pescatore" di Marzocca di Senigallia (An), per un sandwich con uova, bresaola di tonno e salsa allo zenzero consiglia il **Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Riserva "Stefano Antonucci" 2008** Santa Barbara: vellutato, di complessità aromatica in sintonia con lo zenzero. Se la gola pretende invece un happy toast con salmone, zucchine e provola affumicata, ecco il **Rosé Brut** Conti di Buscareto: 100% lacrima di Morro d'Alba, metodo Charmat, color rosa tenue, aroma delicato e buon perlage. Che seduzione la bollicina sulla provola! E con il panino alla mortadella "del muratore"? **Champagne Brut Réserve** Billecart-Salmon, per creare un contrasto di semplicità e ricchezza, quotidianità e aria di festa. **Carlo Spinelli**

Oltre 100 schede sui vini d'Italia su www.lacucinaitaliana.it/online.html

E.VILLA

Olive taggiasca e antichi olivi dell'azienda Sommariva.

Extravergini liguri a confronto

Tre Riviere per tre oli

Pensi alla Liguria e subito immagini l'oliva taggiasca. Se è questa la cultivar regina, dalla quale si ricavano oli monovarietali (perfino in forma denocciolata), negli extravergini Dop Riviera Ligure possono entrare anche altre olive: lavagnina, razzola, rossese, pignola, ognuna con i suoi peculiari profumi. Ma sono soprattutto i diversi "terroir" delle Riviere di provenienza a caratterizzare i profili sensoriali di ciascun olio.

La degustazione Gli oli delle tre Riviere che abbiamo degustato hanno tratti comuni: sono tutti delicati, morbidi, eleganti e fini. Ma esprimono tuttavia sapori e profumi differenti, che li rendono perfetti in abbinamento con piatti della tradizione locale.

Gli abbinamenti consigliati L'olio ligure è indicato nella preparazione delle salse, ma qui possiamo distinguere ulteriormente: il Riviera dei Fiori è ottimo nella salsa di pinoli, il Riviera di Ponente Savonese nel pesto di aglio, il Riviera di Levante nel pesto alla genovese. Per quanto riguarda i piatti, il primo va con i *barbagiuai*, ravioli farciti di riso, zucca e fagioli con formaggio piccante. Il secondo è ottimo sui gamberetti con il carciofo violetto di Albenga. Per il terzo, una tagliata di manzo con salsa di capperi e acciughe di Monterosso sott'olio.

Scelti da noi

RIVIERA DEI FIORI "TORRE DEI PAPONI" **Monovarietale taggiasca. Dorato, al naso ha profumi fruttati leggeri, vegetali, con richiami al carciofo. Al palato è morbido, con sensazione dolce iniziale e note amare e piccanti in equilibrio. Chiude con note di erbe, mela matura e mandorla.**
Azienda Agricola Mariano Papone, Pietrabruna (Im), tel. 0183930020, € 9 (bott. 500 cc), www.torredeipaponi.it

RIVIERA DI PONENTE SAVONESE "CRU SEENÀ" **Da taggiasca denocciolata. Giallo dai lievi riflessi verdolini, al naso è fruttato fresco, verde, con sentori di mandorla ed erbe. Dolce, con note piccanti e amare in ottimo equilibrio, di buona fluidità e gusto vegetale di carciofo. In chiusura sentori di pinolo.**
Sommariva, Albenga (Sv), tel. 0182559222, € 14,50 (bott. 750 cc), www.oliosommariva.it

RIVIERA DI LEVANTE "ORSEGGI" **Da olive lavagnina, razzola e rossese. Giallo dai riflessi verdolini, con sentori di erbe di campo e carciofo. Al gusto è morbido, dolce, con una nota piccante. Chiude con toni mandorlati.**
Azienda Agricola Orseggi, Lavagna (Ge), tel. 0185392009, € 11,50 (bott. 750 cc)

C'è tappo e tappo

Il più comune è a vite, di metallo, con versatore di plastica, sicurissimo e comodo da usare. Unico limite, rende possibile il rabbocco della bottiglia (accade in alcuni ristoranti); contro tale pratica c'è il tappo antieffrazione, simile a quello dei liquori, utile per salvaguardare l'integrità dell'olio; unico neo una fuoriuscita lenta e incostante. Altrettanto pratici e sicuri i tappi a vite di plastica per bottiglie in pet e lattine in banda stagnata. I tappi di sughero, molto usati dalle piccole aziende, sono i più economici; garantiscono da ogni tipo di perdita, ma hanno il problema della successiva chiusura della bottiglia. Non solo: essendo porosi, assorbono l'olio, che può irrancidirsi dando luogo a sgradevoli odori. Inconveniente che si può evitare usando i turaccioli sintetici.

Una coccinella per amica

La polpa compatta, succosa e croccante ha un sapore dolce, bilanciato da una nota asprigna. La "Mela Pinova" della Val Venosta, frutto di media grandezza con la buccia rossa striata di giallo-verde, ha un marchio in cui campeggia una coccinella, antagonista per eccellenza degli afidi delle foglie. Viene infatti coltivata con il metodo della produzione integrata: si combattono i parassiti in modo mirato con l'insediamento dei loro nemici naturali nei frutteti.

Sana, leggera, senza glutine

È gustosa, tiene bene la cottura, è adatta per i celiaci (approvata dall'AIC, Associazione Italiana Celiachia). La "Pasta 3Cereali Riso Gallo" unisce le qualità del riso a quelle del mais e del grano saraceno. Si trova in quattro formati: spaghetti, fusilli, tortiglioni e penne rigate, in confezioni da g 250.

La bottiglia è ecologica

"LaLitro", nuova bottiglia Levissima da un litro di acqua minerale naturale, è prodotta con il 25% di PET riciclato (R-PET, polietilentereftalato riciclato). Il PET con cui vengono realizzate le bottiglie è un materiale più volte riciclabile, mantenendo invariate le caratteristiche di leggerezza, infrangibilità e igiene. Così può compiere un ciclo chiuso: produzione, imbottigliamento, consumo, raccolta differenziata, riciclo e nuovo utilizzo.

Fioriscono le torte

Decori primaverili per i "Tulip", nuovi stampi della linea Fancy & Function di Silikomart, in silicone liquido alimentare al 100%. Studiati per preparazioni al cucchiaio o lievitate, dolci e salate, resistono agli sbalzi termici (+230 °C, -60 °C) e sono facilissimi da sformare.

Armonie d'orzo e vaniglia

La gamma degli yogurt della Fattoria Scaldasole, di produzione biodinamica certificata da Demeter, si è arricchita di due nuovi gusti: "Orzo" e "Vaniglia". Nuovo è anche il formato da g 250, ideale per una pausa golosa in casa o in ufficio.

In bilico tra dolce e piccante

"Dolce Tomasoni alla rucola" è un formaggio fresco prodotto artigianalmente. Il suo sapore dolce si sposa con il gusto delicatamente piccante della rucola. La pasta è tenera e compatta. È ideale tagliato a cubetti per arricchire insalate, oppure dorato in padella per un goloso secondo piatto.

Con Tescoma, una corsa tutta rosa

Tescoma sostiene l'associazione "Susan G. Komen Italia", attiva nella lotta ai tumori del seno, attraverso la "Race for the Cure", corsa di 5 e di 2 km che si tiene a Roma il 22 maggio. Lo scopo è raccogliere fondi e sottolineare l'importanza della prevenzione. Protagoniste le "Donne in Rosa", che hanno affrontato la malattia: correranno con maglia e cappellino rosa.

www.komen.it

RINGRAZIAMO TUTTE LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI FOTOGRAFICI

ABITO QUI
tel. 0229002518
www.abitoqui.it

AEG ELECTROLUX
tel. 800117511
www.aeg-electrolux.it

ALESSI
tel. 0323868611, www.alessi.it

ALLUFLON
www.alluflon.com

ASA SELECTION DA LA RINASCENTE
www.asa-selection.com

AVINTERNI
tel. 0289422185

BITOSSI HOME
tel. 057154511
www.bitossihome.it

BORMIOLI ROCCO
tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

CASSINA
www.poltronafraugroup.com

COLEFAX AND FOWLER
tel. 0243986438
www.colefax.com

COMATEC DISTR. CHS GROUP
tel. 0374340513
www.chsgroup.it

CULTI
tel. 02780637, www.culti.it

DAVIDE CUCINELLA
www.davidecucinella.com

DE PADOVA
tel. 02777201
www.depadova.it

EASY LIFE DESIGN
www.easylifedesign.it

EMILE HENRY
www.emilehenry.com

F.LLI GRAZIANO
tel. 015666122
www.graziano.it

FARROW & BALL
www.farrow-ball.com

FISSLER DISTR. SCHÖNHUBER
tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

FOSCARINI
tel. 0415953811
www.foscarini.com

GLAS ITALIA
tel. 0392323202
www.glasitalia.com

GREENGATE DISTR. WESTEND
tel. 0248012317
www.int.greengate.dk

GUARDINI
www.guardini.com

HERMÈS
tel. 0276398517
www.hermes.com

ICON BY LEONARDO DISTR. MERITO
tel. 0473440230
www.merito.it

IKEA
www.ikea.com

JANE CHURCHILL DISTR. COLEFAX AND FOWLER
tel. 0243986438
www.colefax.com

JENAER GLAS DISTR. ITALTRADE
tel. 01084241
www.italtrade.eu

LA RINASCENTE
www.larinascente.it

LE CREUSET
www.lecreuset.co.uk

LÉKUÉ
www.lekue.es

LEONARDO DISTR. MERITO
tel. 0473440230
www.merito.it

LSA INTERNATIONAL DISTR. MAINO
tel. 026686294
www.lsa-international.com

MARCATO
tel. 0499200988, www.marcato.net

MAURO BOLOGNESI
tel. 028376028
www.maurobolognesi.com

MEPRA
tel. 0308921441
www.mepra.it

MERCI
www.merci-merci.com

MICROPLANE
www.microplane.com

MONETA DISTR. ALLUFLON
tel. 07219801
www.moneta.it

PORDAMSA DISTR. PDA DESIGN
tel. 0289694327
www.pdadesign.it

PYREX DISTR. ARC INTERNATIONAL
tel. 848800834
www.arc-intl.com

RICHARD GINORI 1735
tel. 055420491
www.richardginori1735.com

RUBELLI
tel. 0412584411
www.rubelli.com

SAMBONET PADERNO
tel. 0321879711
www.sambonet.it

SAMSUNG
tel. 8007267864
www.samsung.com

SELETTI
tel. 037588561
www.seletti.com

SIGNORIA FIRENZE
tel. 05582921
www.signoria.com

SMEG
tel. 05228211
www.smeg.it

SOCIETY BY LIMONTA
tel. 0272080453
www.societylimonta.com

TESCOMA
tel. 0307751394
www.tescoma.com

TESSILARTE
tel. 055364097
www.tessilarte.it

VILLEROY & BOCH
tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

WALD
tel. 075919621, www.wald.it

WALL & DECÒ
tel. 0544918012
www.wallanddeco.com

WEDGWOOD DISTR. WWRD
tel. 0291321493
www.wedgwood.com

WHIRLPOOL
www.whirlpool.it

ZARA HOME
tel. 800905685, www.zarahome.com

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI

CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA:	**€ 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione)**		**annuale**
ESTERO:	**via superficie**	**€ 88,00**	**annuale**
	via aerea	**€ 130,00**	**annuale**

MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità:
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direttore Generale Gianni Vallardi
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91 – 20149 Milano
Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214,
e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com

Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), via Pisacane,1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com
Emilia-Romagna e Marche: 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717 filiale.bologna@ilsole24ore.com
Nord-Ovest: 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com
Sud: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), via Pisacane,1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com.

Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, via Gallarate 116, Milano. **Stampa:** Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio. **Distributore esclusivo per l'Italia:** A. & G. Marco, via De Amicis 53, Milano, tel. 02/25261. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2011 Accertamento Diffusione Stampa

Frigorifero FAB28RIT